

کراچی

# عَبْقَرِی

ماہنامہ

جون - جولائی 2006

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

## اسماء الحسنیٰ

(ناقابل بیان مشکلات کا حل)

صحابہ کرامؓ، تابعینؓ  
اور اولیاء کرامؓ کی زندگیوں  
کے تجربات کا نچوڑ

آپ کا خواب خواب مستقبل کے انقلابات کی عکاسی کرتے ہیں! پڑھیے اپنے  
اور روشن تعبیر خواب کی روشن تعبیر

## ناقابل فراموش

بے قیمت ادویات سے

مریض صحت یاب ہوئے معالجین نے علاج کیا۔ قارئین کے  
طبی نسخہ جات پر مشتمل سچے واقعات

عورتوں کے چہرے پر فالتو بال! اسباب، احتیاطی تدابیر، طریقہ علاج،  
چہرے، جلد کی حفاظت اور مستقل دائمی خوبصورتی

## اسمِ اعظم کے متلاشی

جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں  
کی غاروں میں چلہ کشی  
کرنے والے محدثین  
داویاء اللہ کے سچے واقعات

## موٹاپا اور کمزوری

صرف تین خوراکیوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کے قلم سے  
حیرت انگیز، پڑتائیں اور انتہائی کم قیمت گھریلو اشیاء پر مبنی انمول نسخے

## حضرت مولانا طارق جمیل

کے شاندار حافظے کا بھید

## جنّات سے سچی ملاقاتیں

شیخ حسین احمد مدنیؒ  
کی ایک جن سے بات چیت،  
طریقہ ملاقات، حلیہ،  
انداز بیان

روحانی و جسمانی مشورے: کالے جادو سے ڈسے انوکھے سلگتے، تڑپتے خطوط اور قرآن و سنت کی  
روشنی میں اُن کا حل تڑپتے سسکتے مریضوں کا شافی اور نبوی علاج

زیر نگرانی: مرکز روحانیت و امن، 78/3، مزنگ چوکی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور۔ (مطبوعہ کراچی)



بیاد

زیر پرستی

حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ جویری عبقری مجذوب رحمۃ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمۃ اللہ علیہ

شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (بہجت)

01

جلد نمبر

01

شمارہ نمبر

جمادی الاول / جمادی الثانی ۱۴۲۷ھ بمطابق جون / جولائی ۲۰۰۶ء

## فہرست

صفحہ نمبر	مضامین	نمبر شمار
2	درس ہدایت	1
4	مسواک اور جدید سائنس	2
5	مونپاکر درد اور دہلی کے پروفیسر کا انکشاف	3
7	جنات سے بچی ملاقاتیں	4
8	غصہ ہلاک کرتا ہے	5
9	میوہ جات کا صحیح استعمال	6
10	اسلاف اور حضرت مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید	7
11	بواسیر اور دائمی قبض	8
13	اسم اعظم کے متلاشی	9
15	ہضم کا صحت مند نظام	10
16	روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج	11
18	کلونجی کے کرشمات	12
19	بہار رفتہ کی اہلی بچی کہانیاں	13
20	میتھی کے کرشمات و کمالات	14
22	نا قابل فراموش (قارئین کی تحریروں)	15
23	عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں	16
25	نا قابل بیان مشکلات اور اسماء الحسنی	17
27	آپ کا خواب اور روشن تعبیر	18
28	صرف تین خوراکیوں میں شوگر کا مکمل خاتمہ	19
29	ماں اور بچہ: یہ لاڈ کیسا جو بچے کی جان لے سکتا ہے	20
31	عقل مند لوگوں کے دانشمندانہ اصول	21
32	طبی مشورے	22
34	عورتوں کے چہرے پر بال! اسباب و علاج	23
36	مایوس اور لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ اور پرتا شیر دوائیں	24
39	عالمی شہرت یافتہ کتب	25

# عبقری

جون / جولائی 2006

Reg. No. SS-1248

روحانی و جسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت و امن کا ترجمان

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت

حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الہی شمسی  
حاجی میاں محمد طارق، ملک خادم حسین

قیمت فی شمارہ ..... 15 روپے  
اندرون ملک سالانہ (معدہ اک خرچ) ..... 120 روپے  
بیرون ممالک سالانہ (معدہ اک خرچ) ..... 20\$ ڈالر

بیرون ملک نمائندے	اندرون ملک نمائندے
مکہ مکرمہ: ڈاکٹر منیر قریشی	سماہیل: ملک رب نواز
امریکہ: محمد اسحاق سلطان	کویت: محمد ایوب
لندن: محمد ایوب	پشاور: نواب سلمان احمد
اسکاٹ لینڈ: چوہدری محمد شاہد	فیصل آباد: مولانا محمد عاصم
اسپین: عامر فیصل	گوجرانوالہ: محمد اسحاق
ڈنمارک: منیر احمد، جنید احمد	ملتان: محمد طارق
دبی: قاری محمد اختر	مظفر گڑھ: میاں مقبول احمد
دہلی: کلید احمد	میلانی: امتیاز احمد، خلیل احمد
کینیڈا: شہزاد سہیل	چکوال: کامران اشرف اعوان
سویڈن: مکرم احمد	پاکستان: شیخ محمد لطیف
	ٹھہر: حاجی عبدالستار
	منڈی بہاؤ الدین: رانا خلیل احمد
	نمائندہ خصوصی: محمد راشد شمس
	لاہور: میاں عرفان علی مجذوبی
	گجرات: محمد الطاف
	جہانیاں: حاجی محمد جاوید
	راولپنڈی: حکیم شفیق الرحمن قریشی
	اسلام آباد: محمد عبداللہ، تنویر قریشی
	کنڈیارو (سندھ): محمد آصف قاسمی
	حیدر آباد: اصغر علی بلوچ، عبدالسلام عادل
	احمد پور شریہ: چوہدری انوار الحق
	بہاولپور: چوہدری محمد رمضان
	حاصلپور: مطلوب احمد
	بہاولنگر: عطاء اللہ

مستقل پتہ برائے روحانی اور طبی مشورے، خواب، خط و کتابت و مضامین: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی، مرکز روحانیت و امن

78/3، مزنگ چوکی، قرطہ چوک، جیل روڈ، لاہور۔ فون: 042-7552384، موبائل: 0321-4343500

0300-3218560

0334-3269366

E-mail: ubqari@hotmail.com

مجذوبی خالد حسین آرائیں نے احمد برادر سر پر نرناظم آباد سے چھپوا کر اقراء کمپلیکس گلستان جوہر کراچی سے شائع کیا۔

Website: www.ubqari.com

## درس ہدایت

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

## بیت الخلاء کی تباہ کاریاں

محترم دوستو! اللہ پاک جل شانہ نے قرآن پاک میں فرمایا ہے کہ ہم نے انسان اور جنات کو اجنبی عبادت کیلئے پیدا کیا۔ ”اور ہمیں پیدا کیا ہم نے جن وانس کو گراہی عبادت کے لئے“ عبادت سے مراد کیا ہے، اب جب اللہ پاک فرماتے ہیں۔ عبادت کیلئے پیدا کیا تو۔ یوں کاروبار زندگی بھی کرنی ہے کہ اللہ پاک کا ساتھ چھوٹنے نہ پائے ابھی زندگی کی ضروریات بھی ہیں اور بعض زندگی کی مجبوریاں بھی ہیں جیسے کھانا ضرورت ہے، بیت الخلاء مجبوری ہے، کھانا ضرورت ہے، وائی مجبوری ہے یوں اللہ پاک نے ضروریات کے ساتھ مجبوریاں بھی لگائی ہیں۔ اب ایک طرف اللہ پاک جل شانہ نے حکم دیا کہ ہر وقت میری عبادت کرو عبادت کیسے ہو کہ اللہ تعالیٰ راضی ہو جائے اور اللہ تعالیٰ کے ساتھ ہر وقت مومن کا تعلق جزا رہے۔ بنیادی طور پر مومن اور کافر کی زندگی میں فرق یہی ہے کہ مومن روز بروز اللہ تعالیٰ جل شانہ کے قریب ہوگا اور کافر دور ہوتا چلا جائے گا مومن کا تعلق اللہ جل شانہ سے جڑتا چلا جائے گا اور کافر کا تعلق کٹتا چلا جائے گا۔

اب مومن اللہ جل شانہ کے قریب ہو کر قرب کیسے حاصل کرے گا۔ میں آپکو مثال پیش کرتا ہوں کہ اللہ جل شانہ اپنے ایک عام بندے سے بھی محبت، تعلق اور اتنا محبوب رکھتا ہے کہ اے میرے بندے تو اپنی زندگی کی سب سے گندی جگہ اگر بیت الخلاء میں بھی جائے تو مجھ سے دور نہ ہو۔ اب یہ عبادت میں کیسے رہے گا مجبوریاں اور ضروریات اس کے ساتھ ہیں لیکن اگر یہ آقا سرور کو نہیں ﷺ والی مسنون زندگی گزارے گا تو ہر گھڑی ہر ساعت عبادت میں ہے۔ میں نے مثال دی آپ کی خدمت میں بیت الخلاء آپ دیکھیں کہ بیت الخلاء میں جانے کی جو مسنون دعا ہے کہ

بِسْمِ اللّٰهِ اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ

اب اگر آپ ﷺ کے بیان کردہ دعا کے نطق کو سمجھیں تو حفاظت ہی حفاظت ہے اب اس کا ترجمہ دیکھیں اے اللہ میں تجھ سے پناہ چاہتا ہوں مذکور مؤنث جن سے شیطان مذکور سے شیطان مؤنث سے اے اللہ میں تیری پناہ میں آتا ہوں۔ اب بندے نے اپنے آپ کو اللہ

جل شانہ کے سپرد کر دیا۔ بیت الخلاء میں جاتے وقت بایاں قدم رکھنے سے، داخل ہونے سے قبل دعا ہوگی۔ بایاں قدم اندر رکھنا مسنون ہے آپ یقین چاہیں 90 فیصد روحانی اور 50 فیصد جسمانی بیماریوں کا تعلق صرف بیت الخلاء سے ہے۔ اگر ہم اپنے اس بیت الخلاء کے نظام کو ٹھیک کر لیں۔ جیسے میں نے عرض کیا کہ اللہ جل شانہ نے ضروریات بھی رکھی ہیں مجبوریاں بھی رکھی ہیں تو بیت الخلاء میں کوئی اہم مجبوری ہی سے جائے گا۔ ایک مرتبہ میں نماز پڑھ کر مسجد سے نکل رہا تھا کہ ایک آدمی مسجد کے بیت الخلاء کا دروازہ توڑ رہا تھا، میں نے کہا کہ یہ جگہ ایسی ہے کہ یہاں دروازہ نہیں کھٹکھٹانا چاہیے، جو جائے گا باہر مجبوری ہی جائے گا، اس نے کہا کہ میری بھی تو مجبوری ہے! میں نے کہا کہ اسکی مجبوری پوری ہو تو تیری مجبوری پوری ہونان !! دروازے کو توڑنے کا کیا فائدہ؟ اندر کوئی راحت اور لذت کا سامان تو ہے نہیں! اگر ہماری بیت الخلاء کی زندگی کا نظام ٹھیک ہو جائے تو ہم بڑی بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔

ہماری تو کتنی ہی ایسی مشکلات ہیں جو ہم بیان نہیں کر سکتے اور کوئی ایسی بھی ہیں جو علاج کرا کر اکتے تھک گئے ہونگے اور شفا ہو ہی ناں۔ کتنے ہی جنات نے بتایا کہ اوجی جب یہ بیت الخلاء میں گیا تو اس نے ہمارے کھانے میں پیشاب کیا تھا، نجاست کر دی تھی، خراب کر دیا اس لئے ہم ان سے ناراض ہیں۔ مریضوں نے کہا کہ ہمیں کیا پتہ کہ یہاں جنات کا کھانا پڑا ہے، اس پر جنوں نے کہا کہ اگر تم وہ دعا جو سرور کو ﷺ نے فرمائی ہے پڑھ لیتے تو ہم خود بخود دھٹ جاتے لیکن اب ہم تو نہیں چھوڑیں گے دیکھیں ایک چھوٹی سی مسنون دعا چھوڑی اور بڑا نقصان ہوا پریشانی شروع ہوئی۔

حضرت شاہ عبدالعزیز محدث دہلوی کے زمانے کا ایک واقعہ عرض کرتا ہوں، حضرت شاہ صاحب کے دور میں ایک بارات جاری تھی، اس وقت اونٹوں اور بیل گاڑیوں پر باراتیں جایا کرتیں تھیں، راستے میں رات پڑگی اور بارات نے ایک جگہ پڑا دیا اب دلہن اکیلی اٹھی کہ رات کو کسی کو کیا جگاؤں ویسے بھی ایک حجاب اور شرم سی ہوتی ہے اور حاجت کیلئے چلی گئی۔ صبح ہوئی دیکھا کہ دلہن ہی نہیں ہے..... اب پریشان عجیب معاملہ ہے کہ دلہن کہاں گئی! بہت ڈھونڈا

اونٹوں اور گھوڑوں پہ لوگ ادھر ادھر گاؤں میں دوڑائے اس وقت کیوٹیکیشن اور ٹیلی فون اور موبائل کے سلسلے تو تھے۔ نہیں۔ حالانکہ کہ یہاں تک لکھا کہ کوسوں (ایک کوس 18 میل کے برابر ہوتا ہے یا درکھیے گا) اور ضمناً ایک بات عرض کرتا چلوں کہ اس وقت ایک شہر ایک کوس فاصلے پر بنائے جاتے تھے۔ وہ محاصرہ نہیں کہتے کہ منزل یہ منزل مارتا ہوا... سفر کرتا ہوا اس کا مقصد ہوتا ہے کہ ایک شہر سے دوسرے شہر تک آ کر دہلی میں حضرت شاہ کی خدمت میں حاضر ہوئے کہ ایسا معاملہ رونا پیٹنا ہے ہماری ساری بارات وہیں بیٹھی ہوئی ہے کہ دلہن آئے تو ہم آگے جائیں۔ اب کیا کریں حضرت شاہ صاحب نے فرمایا اچھا ایسا کرو یہ روٹیاں ہیں، روٹیاں لیکر چلے جاؤ اور دہلی کے چاندنی چوک پر جو پہلا کالا کتا نظر آئے یہ روٹیاں اس کو ڈال دینا اور پھر اس کا پیچھا کرنا۔ وہ دہلی کے چاندنی چوک پر چلے گئے ایک کالا کتا نظر آیا اس کو روٹیاں ڈال دیں، کتے نے روٹیاں منہ میں لیں اور کتا چٹا گیا اور یہ اس کے پیچھے... جنگل بیابان آ گیا۔ چلتے گئے چلتے گئے آگے کچھ لوگ ملے، انہوں نے کہا بھی آپ یہاں کیسے آئے ہو؟ کہنے لگے کہ ہمیں شاہ صاحب نے بھیجا ہے، فرمایا میرا حوالہ دینا ایسے ایسے ہمارے ساتھ معاملات ہیں کہ بارات لیکر جا رہے تھے رات کو پڑاؤ کیا بیچ اٹھے تو دلہن ہی نہیں ہے!! کہاں گئی؟ وہ کہنے لگے ہمارے پاس ہے! آپ کے پاس وہ کیسے آئی؟ کہنے لگے اصل میں رات کو وہ حاجت کیلئے اٹھی اور اس نے ہمارے کھانے پینے کی چیزوں میں نجاست کر دی، لہذا ہم نے اسے پکڑ لیا۔ محفوظ ہے۔ بارات والے اس وقت کہنے لگے بھی آپ ہمیں دے دیں مہربانی کریں۔ وہ کہنے لگے ہم تو سزا دیں گے یا پھر ہماری عدالت میں چلو، اب عدالت میں گئے اور کہتے ہیں، یوں محسوس ہوا کہ پاتال میں نیچے کی طرف گرتے چلے جا رہے ہیں، اور دیکھا تو عدالت لگی ہوئی ہے بہت بڑے بڑے جنات بیٹھے ہوئے ہیں۔ اور ان سے پوچھا کہ کیا مسئلہ ہے؟ تو ہم نے پوری بات سنائی اور جنوں نے جوابات کہی وہ بات سننے کی ہے انہوں نے کہا۔ کہ ”اس نے وہ مسنون دعا نہیں پڑھی تھی جو بیت الخلاء میں جانے سے پہلے پڑھی جاتی ہے یا حاجت سے پہلے یا ستر کھولنے سے قبل پڑھی جاتی ہے“ یعنی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِكَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخَبَائِثِ اس نے یہ نہیں پڑھی تھی۔ اگر یہ پڑھتی تو ہم ایک طرف ہٹ جاتے اور اس کا نقصان نہ کرتے چونکہ شاہ عبدالعزیز صاحب نے فرمایا تھا انہوں نے واپس کر دی تو شاہ صاحب محدث دہلوی نے فرمایا کہ ایک مسنون دعا سے آدمی کتنی بڑی مشکلات سے بچ سکتا ہے، آئینہ اس دعا کو کبھی مت چھوڑنا تو پھر دہرا رہا ہوں کہ اگر ہم اپنے بیت الخلاء کے

نظام کو ٹھیک کر لیں تو ہم بڑی پریشانیوں سے بچ سکتے ہیں۔  
 صحابہ کرام رضوان اللہ علیہ سے سنا کہ ایک یہودی نے مذاق  
 کیا کہ تم کہتے ہو کہ مسلمانوں کی بیت الخلاء بھی عبادت  
 ہے!؟ کہا ہاں، اگر ہم حضور ﷺ کے طریقہ سے بیت الخلاء  
 میں چلے جائیں تو ہمارا وہ ہر پل اور لمحہ عبادت بن جائے گا۔  
 اب ایک مسنون طریقہ یہ ہے کہ سر پر ہاتھ رکھ کر بیٹھنا  
 چاہیے اس وقت صحابہ کرامؓ سیکھ رہے تھے اور وہ یہودی  
 دیکھ رہا تھا جہالت کا دور تھا (یاد رکھیے گا) کہ جب بھی  
 جہالت کا دور ہوگا تو اس میں شراب، انتقام، موسیقی، عورت  
 اور کتے عام ہونگے، ایک چھوٹے سے مسئلے پہ ان کا صدیو  
 ں انتقام چلتا تھا۔ عرب بڑے کپے نشانے باز تھے اس بناء  
 پر انہوں نے انتقام لینے کیلئے رسے کے پھندے بنائے  
 ہوئے تھے اور جب دیکھا کہ یہ شخص حاجت کیلئے بیٹھا ہے  
 اس کے پیچھے سے جا کر ایسے انداز سے رسا پھینکا کہ یہ  
 رسا اس کے گلے میں جائے اور یوں کھینچ لیں اور وہیں اسکو  
 تڑپا کر پیچھے گھوڑے سے باندھ لیں اور گھوڑا دوڑائیں اور  
 اس کے جسم کے پرچے اڑ جائیں، یہ ان کا انتقام تھا! اب یہ  
 یہودی حاجت کیلئے گیا۔ اس وقت حاجت کیلئے سارا  
 نظام جنگل میں تھا، پیچھے اس کا ایک دشمن طاق رہا تھا، اس  
 نے اس یہودی سے انتقام لینا تھا۔ اب اس نے رسا پھینکا  
 اس یہودی کے گلے میں، اسکی پیٹھ پیچھے، اس یہودی کو خبر  
 نہیں، اب جب رسا گیا اس کے گلے میں تو اس نے ہاتھ  
 رکھا ہوا تھا سر پر مسنون طریقہ سے یعنی سر پر کان کے قریب  
 اور اس رکھے ہوئے ہاتھ سے ایک جھکے کے ساتھ رسے کو  
 باہر نکال دیا۔ اور جہاں ہوا کہ مسلمانوں کے نبی سرور کو نبین  
 ﷺ کے بارے میں کہ آقا ﷺ کا چھوٹا سا عمل میری جان  
 بچا گیا۔ اگر میں صرف اس عمل ہی کو نبین بلکہ پوری زندگی کو  
 اپنالوں جو آقا ﷺ کی ہے تو مجھے کتنا نفع ہوگا۔ اور وہ  
 مسلمان ہو گیا۔ میں نے آپ کی خدمت میں عرض کیا کہ ۹۰  
 فیصد روحانی اور ۵۰ فیصد جسمانی بیماریاں ہمیں بیت الخلاء  
 سے لگتی ہیں۔ اگر ہم اپنے بیت الخلاء کا نظام درست کر لیں  
 اور مسنون طریقہ پر جانا شروع کر دیں، جیسا آقا سرور  
 کو نبین ﷺ نے فرمایا۔ تو آپ یقین جانئے بڑی بڑی  
 پریشانیوں، دوسوں اور مسائل سے ہم بچ سکتے ہیں۔  
 آپ کو ایک چھوٹی سی چیز عرض کرتا ہوں آپ غور  
 کریں۔ کراچی ماڈل کالونی کے ایک صاحب مجھے  
 ملے (ماڈل کالونی ملیر کینٹ کے ساتھ ہے ایئر پورٹ کی  
 دیوار جہاں ختم ہوتی ہے سنانے ماڈل کالونی ہے) اور ان  
 کے والد صاحب دعوت کی لائین کے آدمی تھے، بڑے تقویٰ  
 والے تھے حالت سجدہ میں انکی موت ہوئی۔ ابھی پچھلے سال  
 کی بات ہے۔ ”سرفراز“ ان کے بیٹے کا نام تھا وہ اب بھی  
 موجود ہیں۔ والد صاحب ان کے وصال کر گئے مجھ سے

کہنے لگے کہ پھوڑا پھنسی کیلئے ایک مسنون دعا ہے اور یہ  
 احادیث سے ثابت ہے۔

بِسْمِ اللّٰهِ بِنَا نِرْ نِکِتْ

پہلے سات مرتبہ انگلی پر پڑھ لیں پھر انگلی کو نیچے زمین پر رکھ  
 دیں اور پھر وہی انگلی اٹھا کر پھوڑے پر رکھیں اور پھر یہی دعا  
 پڑھیں۔ کہنے لگے میرے والد صاحب کے پاس لوگ دور  
 دور سے آتے تھے۔ جن کے زخم گل چکے ہوں، جن کو کینسر  
 ہو، جن کے پھوڑے ہوں اور جن کا کسی بھی قسم کا زخم ٹھیک نہ  
 ہو رہا ہو، میرے والد صاحب یہی دعا پڑھ کر دم کرتے  
 تھے۔ سب ٹھیک ہو جاتے تھے، میں یہ دعا اس بات کو واضح  
 کرنے کیلئے بتا رہا ہوں کہ جراثیم یعنی پتھالوجی یا جرم تھیور  
 ی (Jerm Theory) وغیرہ سب شیطان کا نظام ہے  
 اور میں نے اس کی خود تحقیق کی، بڑے علماء کرام سے تحقیق  
 کروائی ہے، بڑے پڑھے لکھے لوگ مفتی تقی عثمانی صاحب  
 جیسے لوگوں نے بھی فرمایا کہ جراثیم کا نظام ہمارے نظام کو  
 خراب کرتا ہے۔ بیماری کی وجہ جراثیم ہے یہ تو میڈیکل  
 سائنس بھی کہتی لیکن اصل سوال یہ ہے کہ یہ جراثیم پیدا کہاں  
 سے ہوتے ہیں۔ بھی 70 فیصد جراثیم 90  
 فیصد بیماریاں بیت الخلاء سے لگتی ہیں۔ بلکہ دوسوں، خشوع،  
 خضوع، کی کمی اللہ تعالیٰ کے دھیان کی کمی، گناہوں کی طرف  
 مائل ہونا، گناہوں کا غلبہ، گناہوں کی خواہش، گناہ کا تقاضا،  
 اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا تقاضا اللہ تعالیٰ کی نافرمانی کا یہاں پر  
 عروج اور ہر وقت اس طرف ذہن کا رہنا یہ سب بیماریاں  
 ہمیں بیت الخلاء میں دعا نہ پڑھ کر جانے کی وجہ سے لگتی  
 ہیں۔ ایک دفعہ ایک جن سے کسی نے پوچھا اور میں نے  
 ایک صاحب سے سنا کہ بتاؤ جب ہم ستر کھولتے ہیں، جب  
 ہم ننگے ہوتے ہیں... تو کیا تم دیکھتے ہو؟ کہا ہاں ہم دیکھتے  
 ہیں! اور پھر فرمایا بڑی عجیب بات بتا رہا ہوں کہ ہم ہر اس  
 شخص کو دیکھتے ہیں جو مسنون دعا نہیں پڑھتا یعنی

اَللّٰهُمَّ اِنِّیْ اَعُوْذُ بِکَ مِنَ الْخُبْثِ وَالْخُبَاثِ

اب دیکھیں چھوٹی سی دعا دو لفظی دعا ہے جو کہ ہر پڑھا لکھا  
 ، ان پڑھ یاد کر سکتا ہے۔ ایک دفعہ ایک دیہاتی مجھ سے کہنے  
 لگا میں تو ان پڑھ ہوں۔ میں نے کہا تم نے یہ جو  
 سبیا گائیگی، پولیٹرن سی یہ زرعی ادویات کے نام یاد کئے ہیں  
 ارے ظالم یہ کہاں سے کئے ہیں!؟ وہ عدالت میں جاتا  
 تھا اس کو عدالت کے نام کام کھاتے کھتونی پٹواری کے  
 سارے کام وہ ساری چیزیں یاد تھی کہ اسکو لفظ پوٹان بھی  
 یاد تھا۔ گولی ہے جو ظاہری درد کیلئے استعمال ہوتی  
 ہے Poltern بعض لوگ میرے پاس آتے ہیں کہتے ہیں  
 کہ جی میں ان پڑھ ہوں مجھے تعویذ دے دیں، تم ان پڑھ  
 کہاں ہو میرے والد صاحب رحمۃ اللہ علیہ کو ایک آدمی نے  
 کہا کہ میں ان پڑھوں کہنے لگے کہ سارے ان پڑھوں کے

ساتھ تو یہ عدالتیں بھری ہوئی ہیں۔ عدالت میں 90 فیصد  
 ان پڑھ ہوتے ہیں۔ اور 10 فیصد پڑھے لکھے یہ وہ ان پڑھ  
 لوگ ہیں جو مقدمے چلاتے ہیں اور وکیلوں کے ساتھ  
 وکیلوں کو مشورے، یہی دیتے ہیں۔ ان سارے ان پڑھوں  
 کو قانون کے دفعہ یاد ہوتے ہیں۔ بھی تھوڑی سی اگر  
 کوشش کر لیں تو یہ دعا یاد ہو سکتی ہے مشکل تو نہیں ہے آپ کو  
 ایک عجیب بات بتاؤں فرمایا کہ آپ ﷺ کا کوئی ایسا  
 مسنون عمل جو چھوٹا سا ہے اگر کوئی شخص اس پر عمل کرے گا تو  
 اللہ جل شانہ اسے 100 شہیدوں کا ثواب عطا  
 فرمائیں گے۔ ارے فائدہ بھی آپ کا کہ سنت پر عمل  
 کرنے سے صحت اور صفائی حاصل ہوتی ہے اور 100  
 شہیدوں کا ثواب اللہ کی طرف سے، اور قیامت کے دن  
 جس کو ایک شہید کا اجر ملے گا۔ تو وہ مسرت کرنے لگا کہ کاش  
 ہم دوبارہ قتل کیئے جاتے اور زندہ کئے جاتے پھر قتل کئے  
 جاتے پھر زندہ کئے جاتے اور پھر قتل کئے جاتے۔ یعنی  
 قیامت کے دن جس شخص کو ایک شہید کا ثواب ملے گا تو  
 اس کے اجر کو دیکھ کر عام آدمی کے ساتھ شہید بھی خواہش  
 رکھے گا کہ پھر شہید کئے جاتے، تو جس کو میرے آقا ﷺ کی  
 ایک سنت زندہ کرنے پر 100 شہیدوں کا اجر ملے تو اس  
 کے اجر کی کوئی انتہا ہے؟ ذرا سوچیں! تو یہی اس کا کیا اجر  
 ہوگا! اور اس دور میں جس میں آقا ﷺ کی سنت چھوڑ دی گئی  
 ہوں آج دینی دور تو ہے نہیں ارے یہاں تو فرض ہی ختم  
 ہو گئے مسنون کی بات کیا کرتے ہو۔ امت فرضوں سے  
 چلی گئی۔ ارے جو سنت پر عمل کرے گا اسکو 100 شہیدوں کا  
 ثواب ملے گا، بیت الخلاء جانا ہماری مجبوری ہے اور دیکھیں  
 اگر ہم نے اس میں مسنون طریقہ اختیار کر لیا۔ سنت پر عمل  
 کر لیا۔ تو اس پہ اللہ بھی راضی ہو گیا اور ہماری حاجت بھی  
 پوری ہو گئی اللہ جل شانہ یہ چاہتے ہیں کہ میرا ہر بندہ مجھ سے  
 ملارہے۔ کسی بل بھی مجھ سے دور نہ ہو میرا رب مجھ سے یہ  
 چاہتا ہے۔ کیا خیال ہے جو مال اپنے بیٹے سے محبت کرتی  
 ہے کسی پل آنکھوں سے اسے جھل ہو جائے پریشان، بے قرار  
 ، بے چین ہوتی ہے کہ نہیں؟ اور جو ستر (۷۰) ماؤں سے  
 زیادہ محبت کرنے والا ہے وہ چاہے گا کہ میرا بندہ مجھ سے  
 دور ہو؟ بتاؤ ناں جو ستر (۷۰) ماؤں سے زیادہ محبت، رحم،  
 احساس کرنے والا ہو وہ چاہے گا کہ میرا بندہ کسی بل، کسی لمحہ  
 کسی لحظہ بھی مجھ سے دور ہو۔

(بقیہ حصہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

**توجہ طلب:** ہر منگل کو بعد نماز مغرب ”مرکز روحانیت  
 دامن“ میں حکیم صاحب کا درس ہوتا ہے اس میں اپنی روحانی  
 ترقی کے لئے شرکت فرمائیں اگر شرکت نہیں کر سکتے تو اپنی  
 مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کے لئے  
 خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت اختیار کیجئے۔ حکیم صاحب کی  
 طرف سے اس کی ہر خاص و عام کو اجازت ہے۔



# مسواک اور جدید سائنس

فطرت کبھی بھی انسان کے برعکس نہیں یہ بھڑکا ہوا انسان جب ہر طرف سے دنیا کی عیاشیوں میں پھرتا پھرتا واپس فطرت (Nature) کی طرف آتا ہے تو یہ پھر اسے وہی لطف اور فائدہ دیتی ہے، جسے چھوڑ کر وہ شخص چمکنے والے دھوکے کی طرف بھاگا تھا۔ بالکل یہی کیفیت مسواک کی ہے یہ ازل سے ابد تک صحت انسانی کے لئے عمدہ معاون رہا تھا اور رہے گا۔

جب سے ہم نے اس نعمت کو ہاتھ سے جانے دیا ہے اس وقت سے اب تک لوگ مسلسل پریشان ہو رہے ہیں، ہزاروں روپے برباد کرنے کے بعد بھی صحت جسمانی کے اصل مبداء اور مرکز کی طرف رجوع نہیں کرتے بلکہ ایک صاحب عقل نے بڑی حکیمانہ اور پر لطف بات کہی ہے کہ جب سے ہم نے مسواک چھوڑا ہے اس دن سے ڈینٹل سرجن (Dental Surgeon) کی ابتداء ہوئی ہے۔ آئیے! ہم دیکھتے ہیں کہ سنت عین فطرت ہے؟ کیا یہ سنت ہماری ترقی میں رکاوٹ ہے یا عروج؟ یہ سنت ہمیں پتھر کے زمانے کے طرف لے جاتی ہے یا سائنس سے قریب کرتی ہے؟ فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے غور سے پڑھیں اور فیصلہ کریں!!!

## رات اور مسواک : (NMiswak and Night)

حضور اقدس ﷺ رات کو اٹھ کر مسواک کرتے تھے۔ حضور اقدس ﷺ کے معمولات میں تھا کہ آپ رات سوتے وقت مسواک کرتے تھے۔

قبلہ اخیر نقشبندی اپنے مواظف میں فرماتے ہیں کہ: ”واشنگٹن (امریکہ) کا ڈاکٹر مجھے کہنے لگا کہ سوتے ہوئے بھی مسواک کر کے سویا کریں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ وہ کہنے لگا: اس لئے کہ آج کی ریسرچ یہ ہے کہ انسان جو کھانا کھاتا ہے، چیزیں کھاتا ہے تو منہ کے اندر پلازما عام کلی کرنے سے صاف نہیں ہوتا۔“

کہنے لگا کہ: ”Maximum جو دانت خراب ہوتے ہیں وہ سونے کے وقت ہوتے ہیں۔ میں نے کہا وہ کیوں؟ کہنے لگا: اس کی وجہ یہ ہے کہ جب انسان سو جاتا ہے تو اس کا منہ بالکل بند ہو جاتا ہے اور بند منہ کے اندر اس کا (Work) یعنی کام آسان ہو جاتا ہے یوں نہ صرف منہ متحرک ہوتا ہے اور پلازما (Plasma) اپنا پورا کام کر رہا ہے“ کہنے لگا کہ: ”آپ دیکھیں گے کہ دن کے وقت کبھی بندہ بول رہا ہے کبھی زبان چل رہی ہے، کبھی کھارہا ہے دن

کے وقت حرکت کرنے کی وجہ سے پلازما سے کو کام کرنے کا موقع نہیں ملتا اور رات کے وقت جب منہ بند ہوتا ہے تو اسے کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے اس لئے دانت زیادہ تر خراب رات کے وقت ہوتے ہیں“

پھر کہنے لگا کہ: ”صبح ٹوتھ پیسٹ کریں یا نہ کریں مرضی ہے لیکن رات کو سوتے وقت مسواک ضرور کریں“ میں نے الحمد للہ پڑھی کہ ہمارے نبی ﷺ کی سنت

ہے کہ رات کو وضو کے ساتھ سوتے ہیں اور بغیر مسواک کے وضو نہیں فرماتے تھے جب بھی انسان کھانا کھا کر وضو کرے گا مسواک کرے گا تو وہ نقصان سے بچے گا کہ نبی اکرم ﷺ کھانے سے قبل ہاتھ دھوتے تھے اور کھانے کے بعد کلی کرتے تھے اور آج لوگ کھانا کھا کر اسی طرح اٹھ کر چلے جاتے ہیں حالانکہ ان کے منہ کے اندر میٹھا کھایا ہے تو میٹھے کے اثرات رہتے ہیں اور کافی دیر تک رہتے ہیں اور اگر اسی وقت کلی کرنے کی عادت پڑ جائے تو کتنا فائدہ ہو جائے! اور پھر دن میں پانچ دفعہ وضو کر رہا ہے اور پھر مستقل منہ صاف ہو رہا ہے اور پانچ دفعہ پھر انسان کا یہ الیکٹرونک سسٹم (Electronic System) صاف ہو رہا ہے یہ ہاتھ پاؤں وغیرہ صاف ہو رہے ہیں۔

## نماز سے قبل مسواک :

### (Miswak before Namaze (Prayer))

☆ دراصل عظیم الشان رب کی حمد بیان کرنا ہے منہ کا صاف ہونا ضروری ہے۔ ☆ اگر کھانا کھایا ہے اور مسواک کئے بغیر نماز کا وضو کر کے نماز پڑھی تو خوراک کے ذرات زبان میں اکتھتے رہیں گے اور نماز کے شروع و خضوع میں فرق پڑے گا۔ ☆ نمازی نے نماز میں کھڑا ہونا ہے اگر منہ میں سے بد بو نکلی تو لوگ نفرت کریں گے اور نمازیوں کو تکلیف پہنچے گی لہذا مسواک سے منہ کی بد بو ختم ہوتی ہے۔

☆ مسواک کرنے سے منہ کے اندر ایسی لہریں (Rays) پیدا ہو جاتی ہیں جس سے تلاوت، تسبیح اور حمد الہی میں مزہ اور آسانی ہوتی ہے۔ ☆ نماز ایک خالق لایزال اور مولائے عظیم کے سامنے حاضری ہے اور اگر میرا منہ پاک نہ ہو تو اللہ تعالیٰ کے سامنے شرمندگی ہوگی۔

## مسواک - ڈاکٹر اور سویٹزر لینڈ:

دلبر منصور صاحب ایک تاجر اور بہت مخلص آدمی ہیں مجھ سے فرمانے لگے کہ میں سویٹزر لینڈ میں تھا ایک نو مسلم سے ملاقات ہوئی میں نے اس نو مسلم کو مسواک (پیلولی) تحفہ دیا

اس نے مسواک لے کر اس کو آنکھوں سے لگایا تو اس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے اور پھر اس نے جیب سے ایک رومال نکالا تو اس میں ایک بالکل چھوٹا تقریباً دو انچ سے کم ایک مسواک لپٹا ہوا تھا کہنے لگا کہ میں جب مسلمان ہوا تھا تو مسلمانوں نے مجھے یہ ہدیہ دیا تھا میں اس کو بڑی احتیاط سے استعمال کرتا رہا اب یہی نگرا بچا ہے تو آپ نے میرے ساتھ احسان کیا ہے۔

پھر اس نے اپنا ایک واقعہ سنایا کہ مجھے تکلیف تھی اور میرے دانت اور موڑھے ایسے مرض میں مبتلا تھے جس کا علاج وہاں کے اسپیشلسٹ ڈاکٹروں کے پاس کم تھا میں نے یہ مسواک استعمال کرنا شروع کر دی کچھ عرصہ کے بعد اپنے ڈاکٹر کو دکھانے گیا تو ڈاکٹر حیران رہ گیا اور پوچھا کہ آپ نے کوئی ایسی دوا استعمال کی ہے جس کی وجہ سے اتنی جلدی صحت یابی ہو گئی ہے۔ تو میں نے کہا صرف آپ کی دوائی استعمال کی ہیں۔ کہنے لگا ہرگز نہیں میری دوائی سے اتنی جلدی صحت یابی نہیں ہو سکتی آپ لو جیوں تو جب میں نے اپنے ذہن پر زور دیا تو فوراً خیال آیا کہ میں مسلمان ہوں اور میں مسواک استعمال کر رہا ہوں اور جب میں نے مسواک دکھایا تو ڈاکٹر بہت حیران ہوا اور نبی تحقیق میں پڑ گیا۔

## مسواک اور گرونانک:

گرونانک کے تعلق مشہور ہے کہ وہ مسواک ہاتھ میں رکھتے تھے اور دانتوں کو مسواک کرتے رہتے تھے اور فرماتے تھے: ”یہ لکڑی لے لو یا پھر بیماری لے لو“ کتنی گہری بات ہے کہ مسواک لے لو تو امراض ختم ورنہ امراض سے واسطہ پڑنا ایک ضروری بات ہے۔ (مسواک کے حیرت انگیز فوائد آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

(بحوالہ ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ جلد اول)

**اپنی عظمت بڑھائیں:** آپ اس رسالے کو زیادہ تعداد میں لے کر اپنی تقریبات، نشن میں تقسیم کریں اور اپنے دوست و احباب کو تحفہ دیں یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا کہ رسالہ پہنچانے سے کسی دیکھ دوڑے تو آپ کا کام بن گیا۔ آپ تسلی کریں کہ رسالہ کا تحفہ آپ کی عظمت بڑھانے کا سبب ثابت ہوگا۔

## انتہائی آسان

آپ صرف ٹیلی فون کریں یا خط لکھیں رسالہ کتابیں اور ادویات بذریعہ VPP آپ کے گھر پہنچ جائیں گی۔

پتہ: مرکز روخوانیت واسن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور



## موٹاپا، کمر کا درد اور دہلی کے پروفیسر کا انکشاف

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

وقت طور پر درد کو ختم کرنے والی ادویات لیتی ہوں تو افاقہ ہو جاتا ہے لیکن جب دواؤں کا اثر ختم ہوتا ہے پھر وہی درد۔ اب تو دواؤں کا اثر بھی جسم میں کم ہو رہا ہے۔ کسی نے مشورہ دیا کہ ایک خاص رنگ (ٹانگ) میں ہوتی ہے اس کو کٹواؤ اور اس سے خون نکالو۔ وہ بھی میں نے کیا لیکن افاقہ نہ ہوا اور خون بھی بہت سا ضائع ہوا میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ استعمال کے لئے دیا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل سے مریضہ آہستہ آہستہ تندرست ہونے لگی اور آخر کار بالکل تندرست ہو گئی۔

افراقی کے اس دور میں ایسے لوگوں کا ملنا کہ جن کے پاس ایسی چیزیں ہوں جس سے مخلوق خدا کو نفع پہنچے میرے خیال میں بہت مشکل ہے اور اگر ممکن بھی ہے تو اپنوں کی حد تک۔ لیکن میرا تجربہ ہے کہ جس شخص کے دل میں یہ تمنا ہوتی ہے کہ میری وجہ سے مخلوق خدا کو نفع ہو، ان کا دکھ درد دور ہو تو لوگوں کی کمی نہیں۔ اس نسخہ کے استعمال سے بے شمار مریض تندرست ہو گئے ہیں۔ بعض چلنے سے عاجز تھے حتیٰ کہ درد نے اتنا بے حال کر دیا تھا کہ ان سے گفتگو بھی نہ ہوتی تھی ایسے مریض بھی ملے جن کا جسم داغدار تھا اور جگہ جگہ سے ان کو داغ دے کر علاج کیا گیا تھا لیکن افاقہ نہ ہوا تھا۔ ایسے مریضوں کو یہ نسخہ استعمال کرایا تو بہت

ایک ماہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ ایک ماہ کے بعد وہ پھر تشریف لائیں تو بہت زیادہ تعریف کر رہی تھیں کہ مجھے یقیناً بہت نفع ہوا ہے اور اب میں تمام گھر کے کام کاغذ نہایت آسانی سے کر لیتی ہوں۔ اسی دوران ایک خاتون اپنی بیٹی کو لائیں یہ ماں بیٹی روڈ پر پتھر بچانے کا کام کرتی تھیں مزدور تھیں اور قیمتی اجزاء کا نسخہ استعمال نہیں کر سکتی تھیں۔ ماں پریشان تھی کہ میں بیوہ ہوں اور یہ میری بیٹی ہی میری زندگی کی ساتھی ہے لیکن کچھ ماہ سے اسے کمر کے درد نے بے کار کر دیا تھا یا تو کوئی جھٹکا لگا ہے کام کرتے ہوئے یا پھر کوئی اندرونی عارضہ ہے۔ کہنے لگی کہ اس کی ماش بہت کرائی ہے، گرم ریت سے سینکا بھی ہے لیکن فائدہ نہیں ہوا۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ دیا اور کچھ عرصہ استعمال کرنے اور کھٹی زیادہ ٹھنڈی اور خاص طور پر بادی چیزوں سے مکمل پرہیز بتایا۔ اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے وہ خاتون بالکل تندرست ہو گئیں۔ میں اپنے گھر کے اوپر کے حصے میں بیٹھا مریض دیکھ رہا تھا کہ ایک صاحب کہنے لگے کہ مریض دیکھنا ہے لیکن مریض سڑھیاں بالکل نہیں چڑھ سکتا جب میں نیچے گیا تو دیکھا کہ گاڑی کی پہلی سیٹ پر ایک شخص کولنا ہوا ہے وہ بار بار ہائے ہائے کر رہا تھا کہنے لگے کہ یہ مریض پانچ سالوں سے کمر کے درد کا مریض ہے ڈاکٹر بتاتے ہیں کہ مہرے اپنی جگہ سے اپ سیٹ ہو گئے ہیں، دوبار آپریشن بھی کرایا لیکن افاقہ نہ ہوا اب تو صورتحال یہ ہے کہ کمر کو بدلنے سے بھی عاجز ہیں کچھ اس طرح سے بھاری نے آگھیرا ہے۔ جب میں نے مریض کی کمر چیک کی تو کمر پر پلستر چڑھا ہوا تھا اور مریض بالکل کمزور ہو گیا تھا۔ میں نے انہیں نسی دی اور یہی دوائی دی کچھ عرصہ بعد مریض کا ٹیلی فون آیا کہ اب کچھ کمر کو بدلنے لگا ہوں اور سر بھی اٹھا لیتا ہوں۔ آہستہ آہستہ تندرست ہوتا گیا اور کچھ ماہ کے بعد خود بخود چل کر میرے پاس ملاقات کے لئے آیا۔

اگر آپ لا جواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری کتاب ”طبی تجربات و مشاہدات“ اور ”کلونجی کے کرشمات“ کا مطالعہ کریں

ایک خاتون کہنے لگی جب سو کر اٹھتی ہوں تو کمر ساتھ نہیں دیتی اور یہی روگ مجھے بہت عرصے سے لگا ہوا ہے۔

قارئین میری عادت ہے کہ جس چیز میں لوگوں کا فائدہ اور نفع ہوتا ہے صفحات میں لکھ لیتا ہوں بلکہ ہر اچھی اور خاص طور پر ایسے نسخہ جات کی تلاش میں رہتا ہوں جس سے لوگوں کے دکھ درد کا مداوا ہو اور اس سلسلے میں قارئین سے گزارش کرتا ہوں کہ اگر آپ کے پاس بھی کوئی ایسا نسخہ، نوٹکہ آڑمایا ہوا ہو، کسی بھی مرض کا، تو ضرور لکھیں، لکھوں لوگوں کا بھلا ہوگا۔ میرے محسن دوست بٹ صاحب ہیں۔ ایک دن نہایت محبت سے ایک نسخہ اس حوالے سے عنایت کیا۔ انہیں یہ محبوب اور صدر ع راز دہلی کے ایک پروفیسر سے ملا تھا۔ اس پروفیسر نے دعویٰ کیا کہ میرے پاس بے شمار خواتین اور مرد حضرات علاج کے لئے آتے ہیں ان تمام کو یہی نسخہ دیتا ہوں۔ کمر، جوڑوں کے درد کے لئے نہایت لا جواب ہے۔ مزید فرمانے لگے کہ یورک ایسڈ جب بڑھ گیا ہوتا ہے اس وقت یہ نسخہ بہترین معاون اور سازگار ثابت ہوتا ہے۔ نسخہ بطور ہدیہ لے کر میں نے رکھ لیا۔ لاہور ہی کے ایک عمر رسید نہایت پڑھے لکھے صاحب میرے پاس آئے، نسخہ لکھ کر میں نے انہیں دے دیا۔ انہیں عرصہ دراز سے کمر اور جوڑوں کا درد ناقابل برداشت تھا نسخہ کے اجزاء دیکھ کر مسکرائے اور کہنے لگے کہ آپ کا مشورہ ہے تو میں استعمال کر لوں گا لیکن اس کے ساتھ کوئی اور قیمتی دوائی بھی دیں۔ میں نے انہیں عرض کیا کہ اگر آپ یہ آٹھ دن کی دوائی بنا سکیں تو زیادہ سے زیادہ 50 روپے لگ جائیں گے یہ پچاس روپے پانچ ہزار کے اجزاء اور قیمتی نسخہ سے کہیں زیادہ قیمتی اور گراں ہے۔ آپ اطمینان سے یہ دوائی استعمال کریں۔ وہ نسخہ لے کر چلے گئے۔ دوائی بنائی اور پھر استعمال کی کچھ عرصے کے بعد بھلے جتنے میرے پاس آئے اور آتے ہی کہنے لگے کہ میں نے نسخہ تو عام سا سمجھا تھا لیکن اس عام سے نسخے نے میرے برسوں پرانے کمر اور جوڑوں کے درد کو دور کر دیا۔ اب میں اپنے آپ کو اسی فیصد بالکل تندرست سمجھتا ہوں۔ میں ادویات سے مایوس ہو چکا تھا اب میرا بھروسہ اور اعتماد بڑھ گیا ہے۔

ایک خاتون ایبٹ آباد سے آئیں گھر دار خاتون تھیں اور گھر کے کام کاغذ انہی کو کرنے پڑتے تھے۔ سارا دن گھر کا کام کرتے کرتے تھک کر چور ہو جاتی تھیں۔ موصوفہ کہنے لگیں میں گھر کے کاموں سے نہیں گھبراتی جو چیز پریشان کرتی ہے وہ کمر کا درد ہے اور اب جوڑوں کا بھی شروع ہو گیا ہے۔ میں نے اس خاتون کو یہی نسخہ بنا کر دیا اور کم از کم

نو (المنافى)! بکھڑا، اسکندنا گوری، سوٹھ تینوں ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کر سکتے ہیں

ایچھے نتائج ملے۔ ہوا لٹائی، بکھڑا، اسکندنا گوری، سوٹھ تینوں ہم وزن کوٹ پیس کر سفوف تیار کریں۔ اگر مرض زیادہ ہو تو دن میں تین بار استعمال کریں کم از کم ایک ماہ اور اس سے زیادہ عرصہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اگر آپ ایسے مزید لا جواب نسخہ جات اور گھر بیٹھے تمام آسان علاج چاہتے ہیں تو میری کتاب ”طبی تجربات و مشاہدات“ اور ”کلونجی کے کرشمات“ کا مطالعہ کریں۔ اس نسخہ کے مزید فوائد مندرجہ ذیل ہیں: پرانے جوڑوں کے درد کے لئے، پٹھوں کے درد اور کھچاؤ کے لئے، اعصابی کمزوری اور اعصابی درد کے لئے، خون کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین میں لیڈوریا کی



پرانی سے پرانی بیماریوں کے لئے، مردوں کی قوت کے لئے خاص ٹانک یا دوا داشت کی کمی اور کمزوری کے لئے، خواتین کی پرانی اندرونی ورم کے لئے۔

مزید گفتگو اس نسخہ کے بارے میں شروع کرنے سے پہلے اس نسخہ کی مقدار خوراک بتادینا ضروری ہے کیونکہ اس کے بغیر نسخہ نامکمل ہے نسخہ یعنی بکھڑا، اسکند، ناگوری، سوٹھ ہومون کوٹ پس کر آدھ چمچ چھوٹا چائے والا نیم گرم دودھ یا چائے کے ہمراہ دن میں چار بار استعمال کریں۔ اپنے مزاج طبیعت کے موافق اس کی خوراک میں کمی و بیشی بھی کی جاسکتی ہے۔

میزی زندگی سفر میں گزری ہے اور سفر انسان کو سبق اور کچھ زندگی گزارنے کا انداز سکھاتا ہے۔ ایک پرانے بزرگ نے فرمایا تھا کہ کبھی بھی کھانے کے درمیان اور کھانے کے بعد پانی نہ پئیں۔ ہاں کھانے سے قبل پانی پی سکتے ہیں۔ قارئین یقین جانئے اس طریقہ کا جس جس نے بھی تجربہ کیا اس نے نہایت مفید پایا اور اس کو مکمل فائدہ رہا۔ انہوں نے مزید یہ بھی کہا تھا کہ اگر پرانی کھانے کے بعد اپنا معمول بنالیا جائے گا تو معدہ کی خرابی کے ساتھ ساتھ پیٹ پھولنا شروع ہو جائے گا اور کمر کا درد بھی شروع ہو جائے گا جوڑوں کا بھی چونکہ اس وقت ہمارا موضوع کمر اور جوڑوں کا درد ہے۔ جدید سائنس اس کا سبب یورک ایسڈ بتاتی ہے اور یورک کی بڑی وجہ بے عمل زندگی ہے۔ ایسی زندگی جس میں قوت ختم اور سستی غالب آجائے۔ گھر میں خواتین چکنائی کھاتی ہیں اور اس کے بعد گھر کے کام کا ج صفائی مشین سے کرتی ہیں۔ میں نیلا گندنا رکلی سے گھر کی طرف واپس آ رہا تھا نہایت عمر رسیدہ بزرگ سرخ و سفید چہرہ والے کھڑے تھے۔ میرے قدم خود بخود رک گئے۔ میں نے ان سے عرض کیا: اپنی صحت کا راز بتائیں اور مجھے کوئی نصیحت کریں۔ فرمانے لگے کہ: 84 سال سے اوپر کی زندگی ہے۔ الحمد للہ چل رہا ہوں دو چیزوں کا خیال کریں: صبح اٹھتے ہی نہار منہ بڑا گلاس تازہ پانی پی لیا کریں اس سے گردے اور معدہ بالکل صاف ہو جائے گا اور کوشش کریں کہ چکنائی سے بچیں۔ سبزیاں اور خالص طور پر سادہ پکی ہوئی سبزیاں زیادہ استعمال کریں۔ ان کی بات سن کر مجھے حکیم محمد سعید شہید ہمدرد والے کی یاد آئی۔ فرماتے تھے: یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تواریبوں روپے کی ادویات ختم ہو جائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ حکیم صاحب بھی گوشت کی کثرت سے منع فرماتے تھے اور عام سستے پھلوں اور سبزیوں پر زور دیتے تھے۔ ایک وکیل، حکیم صاحب کا ملازم رہا ہے اس نے مجھے خود یہ واقعہ سنایا کہ ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ گول پونیورسٹی ڈیرہ اسماعیل خان کے وائس چانسلر اور ان کے ساتھ کچھ اور احباب بھی

تھے، قبلہ حکیم صاحب کے مطب میں تشریف لے گئے اور سوال کیا کہ یہ بے شمار مریض آپ کے پاس بیٹھے ہیں آخر کس مرض کے ہیں؟ حکیم صاحب نے بڑی تسلی سے جواب دیا یہ تمام مریض اور ان سے پہلے جتنے مریض آئے تھے وہ تمام اور ان کے بعد جتنے آئیں گے وہ تمام کھانے اور زیادہ کھانے کے مریض ہیں۔

**یہ قوم اگر ایک وقت کا کھانا چھوڑ دے تواریبوں روپے کی ادویات ختم ہو جائیں گی اور بیماریوں میں بے پناہ کمی واقع ہوگی۔ (حکیم محمد سعید)**

محترم قارئین! دراصل بیماریاں ہم خود مول لیتے ہیں۔ کیا دور تھا تھی کہ ایام بیض کے روزے رکھے جاتے تھے کیا دور تھا جب ہفتے میں سوموار اور جمعرات کے روزے رکھے جاتے تھے۔ کیونکہ روزے یورک ایسڈ کو کم کرتے ہیں۔ ایک مریض میرے پاس کسی پہاڑی علاقے سے آیا۔ اسے شکایت تھی کہ وہ نماز نہیں پڑھ سکتا تھا اس کی کمر جوڑوں میں اتنا درد تھا کہ بس ہلکی سی حرکت اور اونچ نیچ سے بھی اسے تکلیف ہوتی تھی۔ بندہ نے اس مریض کو یہی نسخہ دیا اور مستقل مزاجی سے کچھ عرصہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ کہنے لگا کہ یہ نسخہ تو گرم ہے مجھے تکلیف دے گا۔ میں نے اس سے عرض کیا کہ اس کے تینوں اجزاء پر اگر غور کیا جائے گا تو یہ نسخہ گرم نہیں معتدل ہے اور انشاء اللہ ہر مزاج پر موافقت اور نہایت ہی مفید رہے گا۔ لہذا مریض نے اعتماد کے ساتھ نسخہ استعمال کیا اور کچھ عرصہ کے بعد نہایت تسلی اور اعتماد سے خود چل کر آیا اور خوشی کی بات یہ بتائی کہ اب وہ کوع بھی تسلی سے اور بعض اوقات لمبا لمبا کر لیتا ہے اور اٹھنا بیٹھنا بھی نہایت درست ہو گیا ہے۔

اس ضمن میں ڈاکٹر محمد نواز سابق پرنسپل پنڈی میڈیکل کالج کی ایک بات عرض کر دوں۔ فرمانے لگے کہ: میرے پاس ایک کرنل ڈاکٹر اور اس کی بیوی بھی ڈاکٹری

علاج کے لئے آئے ان کی کمر اور جوڑوں میں درد تھا۔ میں نے کہا کہ آپ نماز نہیں پڑھتے؟ کہنے لگے: ہم نماز پڑھتے ہیں۔ تو میں نے کہا: آپ اگر نماز پڑھتے ہیں تو کوع سجدہ اچھی طرح مکمل اطمینان اور پوری طرح نہیں کرتے لہذا آپ اپنا کوع سجدہ اچھی طرح کریں آپ کا درد ختم ہو جائے گا۔ لہذا ایسا ہی ہوا اور ان کا تمام درد ختم ہو گیا۔

ایک خاتون کا مسئلہ یہ تھا کہ وہ مسلسل کمر کے درد کا شکار تھی تشخیص پر معلوم ہوا اس کی وجہ اندرونی رحم کا ورم ہے۔ کہنے لگی کہ اس کے لئے کوئی علیحدہ نسخہ دیا جائے۔ میں نے عرض کیا کہ رحم کے ورم کو دور کرنے کے لئے اس نسخہ میں نہایت اکیسری شفاء ہے بلکہ ایک خاص نکتہ خواتین کے لئے عرض کرتا چلوں کہ اس نسخہ میں ایسے تجربات ہوئے ہیں کہ یہ نسخہ رحم کی کمزوری ورم رحم یا اس کی ایسی حالت جس میں بچے کی استعداد نہ ہو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے اس نسخہ کی بدولت بے شمار خواتین صاحب اولاد ہو گئیں۔ لیکور یا جن کا سبب بادی اور بلغھی خلط ہوا اس کے لئے نہایت تجربہ شدہ ہے بلکہ یہ نسخہ خواتین کے مونا پے کے لئے بھی لا جواب ہے۔ ایک خاتون نے بتایا کہ نسخہ تو میں نے استعمال کیا تھا کمر درد کے لئے لیکن میرا مونا پا بہت حد تک کنٹرول ہو گیا ہے، میں تپتی ہوئی ہوں اور لیکور یا مجھے بہت پرانا تھا وہ بھی ختم ہو گیا ہے۔ مجھے گیس، بادی، تخیر بہت زیادہ تھی اس میں بھی حیرت انگیز افادہ ہوا ہے اور بادی بواسیر میں بھی فائدہ ہوا ہے۔ میں خود حیران ہوں۔ بعض اوقات خود ہمارے تجربے میں بھی کسی دوا کے مزید فوائد حاصل نہیں ہوتے ہمیں مریض بتاتے ہیں کہ اس دوا کا اس مرض میں بھی فائدہ خوب محسوس کیا ہے۔ ابھی تازہ ایک خط پہنچا ہے۔ موصوف نے کراچی سے لکھا کہ میں عرصہ دراز سے خاص کمزوری میں مبتلا تھا میں نے صرف 20 یوم استعمال کیا مجھے پچاس فیصد فائدہ ہوا ہے۔

اس لئے قارئین! آپ سے بھی درخواست ہے کہ آپ کے تجربے میں یہ نسخہ آئے اور اس کے مزید فوائد آئیں کسی بھی مرض کا کوئی ٹونکا آپ نے آزمایا ہو تو ضرور لاہور کے پتے پر لکھیں۔ لاکھوں لوگوں کا فائدہ اور آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔ (انشاء اللہ)

### آپ کی تحریریں چھپ سکتی ہیں، اگر!

● کوئی ناقابل فراموش واقعہ جس بھی اخبار، رسالہ سے لیں اس کا حوالہ ضرور دیں ورنہ شائع نہ ہوگا۔ ● کاغذ کے ایک طرف لکھیں۔ ● فوٹو کا پی اپنے پاس ضرور رکھیں۔ ● صاف صاف لکھیں۔ ● کالی یا نیلی سیاہی سے لکھیں۔ ● ہر مضمون بڑے سائز کے کاغذ پر رکھیں۔ ● چھوٹی چھوٹی پرچیاں مت بھیجیں۔ ● اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور لکھیں۔ ● ہر کاغذ کے اوپر اپنے مضمون کا نام اور صفحہ نمبر ضرور لکھیں۔ ● بہت باریک اور خراب لکھائی نہ ہو۔ ● ایک سطر چھوڑ کر لکھیں۔ ● ہر نئے موضوع کے لئے علیحدہ بڑا کاغذ استعمال کریں۔ ● مستقل سلسلوں کے مضامین ارسال کرتے وقت لفافے کے اوپر مستقل سلسلے کا نام ضرور تحریر کریں۔ ● چھپنے کے لئے تمام قسم کی تحریریں صرف لاہور کے پتے پر ارسال فرمائیں۔

نوٹ: روحانی، جسمانی مسائل اور خوابوں کی روش تعبیر کے خطوط شائع کرتے وقت احتیاطاً نام اور شہروں کے نام تبدیل کر دیئے جاتے ہیں۔



## جنات سے سچی ملاقاتیں

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو صرف لاہور کے پتہ پر ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنواریں گے۔

پھر وہ حسب دستور اجازت طلب کر کے سلام کرتے ہوئے اس طرح رخصت ہو گئے، ہمیں صرف وہی آدمی کی شکل کی پرچھائیں سی معلوم ہوئیں اور کچھ نہیں۔ ہم نے سلام کا جواب دیا، لڑکے نے لپک کی بتی ابھاری اور دالان روشن ہو گیا پھر ہم وہاں سے چلے آئے۔

اس سے معلوم ہوا کہ اس بزرگ جن کے بعض ساتھی حضرت مدنی کے شاگرد ہیں۔ اس کے علاوہ حضرت کے فیوض تلمذ سے کتنے جنات فیض یاب ہوئے یہ نہیں بتایا جاسکتا اور شاید یہ خود حضرت کو بھی معلوم نہ ہو۔

(”شیخ الاسلام نمبر“)

### حکمت کے موتی

☆ شہوانیات سے بچو کیونکہ یہ روحانیت کی ضد ہے اور ضد پن کا کبھی ملاپ نہیں ہوتا۔ حواس کو جتنا قوی کرو گے روح اتنی ہی کمزور ہوتی جائے گی۔ حواس غالب آجائیں تو پھر روح کی خوشبو سونگھی نہیں جاسکتی۔ جب انسان حواس و شہوانیت کا اسیر ہو جاتا ہے تو پھر وہ محض پسینے کی بدبو ہی سونگھ سکتا ہے۔

☆ صرف خدا کو یاد کرو، صرف خدا کے ہی بن جاؤ اگر تم صرف خدا کے بن جاتے ہو تو خدا بھی تمہارا بن جاتا ہے۔ قرآن پاک میں خدا نے فرمایا ہے: ”مجھے یاد کرو میں تمہیں یاد کروں گا“ خدا اور اس کے رسول مقبول ﷺ کا ہمیشہ ذکر کرتے رہو۔ رسول خدا ﷺ کا ارشاد ہے: ”میں اس کا ساتھی ہوں جو مجھے یاد کرتا ہے“

☆ ہمارے بھائیوں میں سے ایک نے مجھے کہاں: ”میں کچھ نہیں ہوں“ میں نے جواب دیا: ”ایسا نہ کہو کہ میں کچھ نہیں ہوں نہ ہی یہ کہو میں کچھ ہوں یہ بھی نہ کہو کہ مجھے فلاں یا فلاں چیز چاہئے نہ ہی یہ کہو کہ مجھے کچھ نہیں چاہئے۔ بلکہ یہ کہو: اللہ! مجھے اللہ چاہئے میں اللہ کا بندہ ہوں“ (آداب معرفت)

تنبیہ: ماہنامہ ”عبقری“ فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے لہذا فرقہ وارانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔

(ادارہ)

خصوصی ہیں یہ بھی ہمراہ تشریف لے گئے تھے) ایک دالان تھا، جنوب رو یا اسکے دروں پر چادر تان دی گئی تھی جس طرح عورتوں کے لئے پردہ کیا جاتا ہے۔ اندر پردہ سے ایک ہی تخت بچھا ہوا تھا، اس پر لیٹ کر روشن تھا، ہم لوگوں کے بیٹھنے کے لئے پردہ کے باہر سامنے کچھ فاصلے پر فرش بچھا دیا گیا تھا۔ لڑکے نے اندر تخت پر بیٹھ کر ایک رکوع تلاوت کیا جس سے روشنی دھیمی ہو گئی لیکن پھر بھی لڑکا پس پردہ بیٹھا ہوا محسوس ہو رہا تھا۔ تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا۔ ایک جھنجھٹائی ہوئی جھرجھری،

تھوڑی ہی دیر گزری تھی کہ ایک دراز قد سایہ سا بشکل انسان لڑکے کی طرف بڑھتا ہوا اور سلام کر کے لڑکے کے برابر آ بیٹھا، سلام کی کیفیت عجیب تھی جس کو الفاظ میں ادا نہیں کیا جاسکتا

باریک اور تیز آواز جس میں مجھ سے خطاب تھا (یعنی السلام علیکم یا مولانا) کچھ دیر تال کے بعد میں نے کہا: ہم آپ کو بے حجاب دیکھنا چاہتے ہیں، آپ سامنے بلا آؤ کہ تشریف لائیں۔ اسی اپنے جتنا لکچہ میں بولے: یہ چیز ہمارے بس سے باہر ہے، ہم بغیر کسی آڑ کے سامنے آنے کی قدرت نہیں رکھتے، متعدد باتوں کا شکوہ کیا۔ مولانا آپ نے وقت موجود میں دیر کردی، جس کا میں نے اعتراف کیا اور معذرت کی۔ بولے ایک مرتبہ ہم دیوبند گئے تھے یہ مولانا جلیل احمد صاحب قدوری شریف پڑھا رہے تھے اور ہمارے بعض ساتھی آپ کے شاگرد بھی ہیں۔ سب کچھ باتیں ہو چکنے کے بعد ہماری گورنمنٹ برطانیہ سے لڑائی ہو رہی ہے، ہم آزادی چاہتے ہیں اور وہ ہم کو غلام رکھنا چاہتی ہے، ہمارا یہ مطالبہ ہے اور ان کا ہم پر تسلط رکھنا جائز اور ظلم ہے، اس سلسلے میں آپ ہماری کوئی مدد کر سکتے ہیں؟ (نصب العین کے لئے وارثی ملاحظہ ہو) جواب دیا: یہ ہمارے بس کی بات نہیں ہے

### حضرت اقدس مولانا سید حسین احمد مدنی ”قدس سرہ سے جنات کا تلمذ“

حضرت استاد شیخ کی ذات بہت سی صفات کمالیہ کی جامع تھی۔ ایسی اونچی صفات جو بہت کم شخصیتوں کو نصیب ہوتی ہے۔ مجھے حضرت کے زیر سایہ تقریباً چار سال ۵۲ء تا ۵۵ء رہنے کا شرف نصیب ہوا ہے جن میں سے ایک سال خاص فیض صحبت اٹھانے یعنی دورہ حدیث پڑھنے کا موقع حاصل رہا ہے۔ حضرت نے ایک مرتبہ دوران درس حدیث ارشاد فرمایا:۔۔۔ کہ حسب عادت جب میں ایک سال سلہٹ پہنچا (حضرت ہر ماہ رمضان سلہٹ میں گزارتے تھے) تو مجھے بتایا گیا کہ یہاں ایک لڑکا ہے جو اسکول میں پڑھتا ہے اس لڑکے کے والد عامل تھے جو تحفہ جنات وغیرہ کا کام کرتے تھے، بالعموم ہوتا تو یہ ہے کہ جنات اس قسم کا عمل کرنے والوں سے دشمنی اور عداوت کا برتاؤ کرنے لگتے ہیں لیکن خلاف معمول اس بچہ کو جنات نے اپنی تحویل میں والد کی زندگی ہی سے لیا ہے اور جنات اس لڑکے کی ہر طرح دیکھ بھال اور تربیت کرتے ہیں۔

وہ ایک لڑکا پتلا دبلا نحیف ولاغرا اسکول کے بچے جب اس سے تازہ مٹھائیاں اور بے موسم پھولوں کا مطالبہ کرتے تھے تو وہ دام و مال میں باندھ کر انار کے ایک درخت سے لٹکا دیتا تھا جو اسکول ہی کے احاطہ میں ایک طرف واقع تھا۔ تھوڑی دیر بعد جب رومال کو اتار کر کھولتے تھے تو اس میں مطلوبہ مٹھائی یا بے موسم پھل جس کی بھی خواہش ظاہر کی جاتی، موجود ہوتا تھا۔ مقامی لوگوں نے مجھ سے کہا اس لڑکے سے اسکول کے ساتھی اس طرح تفریح کیا کرتے ہیں۔

میرے سلہٹ پہنچنے کا جب اس لڑکے سے ذکر کیا گیا تو اس نے ملنے کی خواہش ظاہر کی۔ میں نے کہلا بھیجا کہ اپنے موکل سے ملائیں، لڑکا اس کام کے لئے آمادہ ہو گیا اور ایک وقت مقرر کیا گیا جو غالباً مغرب کے بعد کا تھا، میں مولانا جلیل احمد صاحب اور ایک دو کو مقامی حضرات میں سے ساتھ لے کر وہاں پہنچا (غالباً حضرت قاری اصغر علی صاحب جو حضرت کے خادم خاص معتمد علیہ اور مزاج شناس

# غصہ ہلاک کرتا ہے

دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔

یہ بات بہت عام ہے کہ جہاں عقل کی حد ختم ہوتی ہے، غصے کی حد شروع ہوتی ہے اور غصے میں کئے گئے فیصلے اور کام کا انجام اچھا نہیں ہوتا۔ غصہ وہ آگ ہے کہ جلا کر راکھ کر دیتی ہے، اسی لئے ہمیں حکم ہے کہ غصہ آئے تو ٹھنڈا پانی پی لو، کھڑے ہو تو بیٹھ جاؤ اور بیٹھے ہو تو لیٹ جاؤ۔ غصے کی حالت میں ماں کو دودھ پلانے سے بھی منع کیا جاتا ہے کیوں کہ ماں کے خون میں غصہ دلانے والے ہارمون، ایڈرلین (Adrenaline) کا شامل ہونے سے دودھ بھی مضر ہونے کی وجہ سے بچے کے لئے نقصان دہ بلکہ مہلک بھی ثابت ہوتا ہے۔ ماہرین نفسیات نے طویل مطالعے کے بعد شخصیت کی دو قسمیں متعین کی ہیں: ”الف“ اور ”ب“۔ ”الف“ شخصیت تیز ذہن اور بہت فعال ہوتی ہے۔ بات کو پا جانے اور کام کو تیز رفتاری سے نمٹانے کی اور جوش و جذبہ کی ایسے لوگوں میں بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ اپنی ذہانت کی وجہ سے وہ بات کی تہہ کو جلد پہنچ جاتے ہیں اور کام پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔ انھیں اور غصہ ایسے لوگوں کی گویا ناک پر دھرا رہتا ہے۔ ماہرین کے مطابق ایسے لوگ ہی ہائی بلڈ پریشر اور قلب کی تکالیف کے شکار ہوتے ہیں جو ان کی ہلاکت کا سبب بنتی ہیں۔

”ب“ شخصیت کے حامل افراد اس کے برعکس ہوتے ہیں ٹھنڈے مزاج، سستی کے مارے، بار بارش، ہوش کے زیادہ عادی۔ کام اور ذمے داریاں انہیں زیر نہیں کرتیں۔ اپنے مزاج کے اس انداز کی وجہ سے وہ ذہنی دباؤ اور انھیں کا شکار نہیں ہوتے اس لئے بلڈ پریشر اور قلب کی شکایات سے بھی بالعموم محفوظ رہتے ہیں۔

اس سلسلے میں ایک امریکی ماہر معالج ریڈ فورڈ ولیمز ایم ڈی نے اپنی بیوی ورجینیا کے ساتھ مل کر ”الف“ شخصیت کے حامل افراد کے لئے لاحق خطرات صحت پر ایک بڑے کام کی کتاب لکھی ہے جس کا حاصل یہ ہے کہ ایسی شخصیت امراض قلب سے ہلاک نہیں ہوتی بلکہ غصہ اس کا مہلک ہوتا ہے۔ اپنے ۲۰ سالہ تجربات اور مشاہدات و علم کی روشنی میں ان دونوں نے مل کر یہ کتاب لکھنے کا فیصلہ کیا۔ طے یہ ہوا کہ اس کے بعض باب بیگم لکھیں گی اور بعض ڈاکٹر ریڈ فورڈ ولیمز۔ خود اس کتاب کے لکھنے کے دوران اختلاف رائے انھیں کا سبب بنتا رہا، لیکن دونوں نے الجھے بغیر یعنی غصے کو تھوک کر یہ کام کر دکھایا۔ ۱۹۹۲ء میں شائع ہونے والی اس کتاب کا نام انہوں نے ”غصہ مارتا ہے“ (Anger Kills) رکھا۔ اس کتاب میں انہوں نے بڑے مضبوط دلائل کے ساتھ پڑھنے والوں کو ٹھنڈے مزاج

سے کام لینے کے گر بتائے ہیں۔ ان کے مطابق دلیل اور معقولیت غصے کے شعلوں کو ٹھنڈا کر دیتے ہیں۔ کتاب کے مطابق یہ کام ہم سب کر سکتے ہیں۔ ان دونوں نے جو کچھ لکھا ہے وہ قائل کر کے ہی چھوڑتا ہے۔ اس کتاب کے بارے میں مناسب یہی سمجھا گیا کہ ان دونوں میاں بیوی کا انٹرویو لیا جائے اور ان کے دلائل سنے جائیں۔ ڈرہم، نارٹھ کیرولینا یونیورسٹی میں رکارڈ ہونے والے اس انٹرویو میں ان کی بیگم ورجینیا ولیمز پی ایچ ڈی بھی شریک تھیں۔

انٹرویو لینے والوں کو حیرت اس بات پر بھی کہ کیا غصہ پر قابو پانے کے لئے خود کو وقف کرنے والے دونوں میاں بیوی واقعی ذہنی ہم آہنگی حاصل کر کے یہ کتاب لکھ سکے؟

اس سلسلے میں ڈاکٹر ریڈ فورڈ نے بتایا کہ شروع میں یہ واقعی بہت سخت اور مشکل تھا۔ ہم دونوں گفتگو کے دوران ایک دوسرے پر اہل پڑتے تھے۔ غصے اور باہمی الجھن اور خیالات کے تصادم کی وجہ سے ہم بری طرح اپنا غصہ ایک دوسرے پر اتارتے رہتے تھے۔ یوں سمجھئے کہ ایک طرح ہم ایک دوسرے سے خوف زدہ تھے۔ ڈاکٹر ورجینیا ریڈ فورڈ نے کہا کہ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ ہماری کوششیں ہم آہنگ ہوتی گئیں اور ہم اس چکر سے نکل آئے کہ یہ کتاب دراصل کسی کی ہے اور اس میں کس کا کتنا حصہ ہے؟

ریڈ فورڈ نے بتایا کہ آخر کار ہم نے طے کیا کہ ہم دونوں کو اپنے اپنے باب خود لکھنے چاہئیں۔ اس پر ورجینیا بولیں یہ خیال ریڈ فورڈ کا تھا۔

بات دراصل یہی تھی کہ ایک کتاب ہی نہیں ان دونوں نے یہی کچھ سوالات کے جوابات کے سلسلے میں بھی کیا۔

**اصل آزمائش:** دراصل گھر، کام اور دنیا میں مل کر کام کرنے کے طور طریقوں کا سیکھنا دونوں میاں بیوی کے لئے ایک وسیع مصروفیت اور ہمہ گیر کام تھا (ورجینیا کا اصل کام کتابوں کی تالیف اور تاریخ کی تدریس ہے)۔

ان دونوں کا پیغام بہت سادہ لیکن قوی ہے یعنی یہ کہ دوسروں پر غصہ اتار کر آپ دراصل خود کو ہلاک کرتے ہیں۔ وہ ہمیں غصے کی حالت میں اس پر قابو پانے کے طریقے بتاتے ہیں جن کی مدد سے ہم اس کیفیت سے نکل سکتے ہیں لیکن شرط یہ ہے کہ آپ معقولیت سے کام لیں۔ سوچہ بوجھ اور عقل سے کام لے کر ہی مثبت تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں۔ اس طرح سوچنے اور سمجھنے کا انداز اختیار کیے رہنے سے غصہ رفتہ رفتہ کم ہوتا چلا جاتا ہے۔

اس کے باوجود غصے کے بارے میں دوسروں کو تلقین و ہدایت کرنے والا خود اپنے غصے سے نجات نہیں پاتا۔ سوال

یہ ہے کہ ایسی صورت میں ان دونوں نے کس طرح اپنے اپنے غصے کو زیر کیا؟ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیمز نے ایک مینٹنگ کے دوران اپنے ایک رفیق کار کے ساتھ بھڑپ کا تذکرہ کیا جس نے مینٹنگ کے دوران ان کے خیالات کو لغو اور احقانہ قرار دیا تھا۔ اس کی اس بات سے ظاہر ہے کہ انہیں سخت برافروختہ کر دیا تھا لیکن یہ قول ان کے اس صورت حال میں اپنے خیالات اور احساسات کا درست اندازہ لگانے کی ضرورت اور اہمیت کے تصور نے انہیں فوراً غصے کے اظہار سے روک دیا اور پھر انہوں نے خود سے تین سوال کیے: کیا یہ رد عمل ضروری ہے؟ کیا ان کا غصہ حق بجانب ہے؟ اور کیا وہ اس صورت حال کو تبدیل کر سکتے ہیں؟

ان کے دماغ نے جواب دیا: ”ہاں تم یہ کر سکتے ہو، تمہیں اس قسم کا سلوک قبول اور تسلیم نہیں کرنا چاہئے“ انہوں نے ایک گہرا سانس لینے کے بعد پُر اعتماد اور دھیمے لہجے میں کہا: معاف کیجئے! میں مناسب اور ضروری سمجھتا ہوں کہ آپ کو کچھ بتاؤں۔ آپ نے ابھی میرے خیالات کے بارے میں لفظ ”لغو“ اور ”احقانہ“ استعمال کیے ہیں۔ ان سے یقیناً مجھے الجھن ہوئی ہے۔ مجھے خوشی ہوگی کہ آپ میرے خیالات پر تنقید کریں لیکن میں اتنا ضرور کہوں گا کہ جو لفظ آپ نے استعمال کیے ہیں وہ لا حاصل ہیں۔ اگر یہاں ہمیں مل جل کر موثر انداز میں کام کرنا ہے تو میرے لئے ضروری ہے کہ میں آپ کے یہ الفاظ شکریہ کے ساتھ لوٹا دوں۔ یہ میری ضرورت نہیں ہیں۔ کیا آپ میری اس بات سے اتفاق کرتے ہیں؟“

ان کی یہ گفتگو سن کر کمرے میں سناٹا چھا گیا اور پھر مینٹنگ میں شریک ہر شخص پُر زور انداز میں ان کی تائید کرنے لگا۔ ڈاکٹر ولیمز اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئے تھے۔ ڈاکٹر ولیمز کا گفتگو کا یہ انداز غصے کے اظہار کے مقابلے میں زیادہ بہتر اور مثبت ثابت ہوا۔

وہ بھی ان ریمارکس کے جواب میں سخت الفاظ کہہ سکتے تھے لیکن ان کے بجائے انہوں نے جو کچھ کہا وہ بہت بہتر تھا کیوں کہ وہ اپنا مقصد حاصل کرنے میں کامیاب ہو چکے تھے **اچھی شادی شدہ زندگی:** ڈاکٹر ریڈ فورڈ نے بتایا کہ اپنے مزاج کے انداز اور افتاد طبع کی وجہ سے ان کی شادی شدہ زندگی میں بڑے اتار چڑھاؤ آتے رہے۔ بسا اوقات اپنے اس مزاج کی وجہ سے وہ دوسروں کے ساتھ ترش اور تنگ انداز میں پیش آتے رہے۔ یہاں تک کہ ان کی بیوی بھی اس کا نشانہ بنتی ہیں، لیکن ان کے خاندان والوں نے یہ ضرور محسوس کیا کہ وہ اپنی اس مزاجی کیفیت پر قابو



# میوہ جات کا صحیح استعمال

مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا

کے لئے ہفتے میں چار یا پانچ مرتبہ میوہ جات یا ان کے بیج کھانے چاہئیں۔ ان میوہ جات میں اگرچہ فربہ پائی جاتی ہے لیکن نئی تحقیق کے مطابق مناسب مقدار میں میوہ جات کے استعمال سے وزن کا بڑھنا کوئی فکر طلب مسئلہ نہیں رہا البتہ ماہرین کی اکثریت میں یہ شک پایا جاتا ہے کہ میوہ جات کے فربہ اجزاء زیادہ مقدار میں ہونے کی وجہ سے معدے کی خالی جگہ بھر جاتی ہے لیکن دوسری اشیاء کی موجودگی میں چربی کی مقدار میں اضافہ نہیں ہونے دیتی۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ میوہ جات سے جسم کو ملنے والی چربی کی اور طریقے سے خرچ ہو جاتی ہے۔ میوہ جات صرف چبانے کے لئے استعمال نہیں ہوتے بلکہ سبزی کی ڈشوں، سلاڈ کے طور پر اور ریک، پیٹریوں میں بھی انہیں شامل کیا جاتا ہے۔ پھل اور گوشت کے سالن میں بھی ان کا استعمال کیا جاتا ہے۔ کیلریز میں اضافہ کئے بغیر انہیں روزمرہ غذا کا حصہ بنانے کے لئے چند نوٹس ذیل میں دیئے جا رہے ہیں:

- پروٹین کی مقدار کم کرنے کے لئے میوہ جات چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر استعمال کرنے چاہئیں۔
- جب بھی آپ بیکری کی اشیاء میں میوہ جات کو شامل کریں تو ٹیک، پیٹری وغیرہ میں سے پتھر نکال دیں تاکہ فربہ میں اضافہ نہ ہو۔ روست کرنے یا میوہ جات کو گرم کرنے سے ان کا صحیح معنوں میں Flavour نکل آتا ہے۔

- غذائی اسٹیکس بنانے کے لئے میوہ جات کے ساتھ دلیہ یا ذرائی فروٹ استعمال کریں۔
- اخروٹ یا مونگ پھلی کا مناسب استعمال منہ کے چھالوں سے محفوظ رکھتا ہے۔
- میوہ جات چونکہ گرم ہوتے ہیں لہذا ان کے ساتھ مزید گرم چیزوں کا استعمال نقصان دہ ہو سکتا ہے۔
- کچھ میوہ جات سبز چائے میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں جو مدافعتی نظام کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔

## ضرورت ہے

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحبِ اخلاص نمائندوں کی ضرورت ہے۔ خواہش مند حضرات لاہور کے پتے پر فوراً رابطہ کریں۔

بہریوں میں میوہ جات کی مانگ معمول سے بڑھ جاتی ہے اور لوگ طرح طرح کے خشک میوہ جات استعمال کرنا شروع کر دیتے ہیں لیکن بعض لوگ اس لئے میوہ جات سے گریز کرتے ہیں کہ ان میں چربی کے اجزاء زیادہ ہوتے ہیں۔ ایسے افراد کے خیالات حالیہ ریسرچ سے تبدیل ہو سکتے ہیں کیونکہ تحقیقی ماہرین کے مطابق اگرچہ میوہ جات میں زیادہ مقدار میں کیلریز موجود ہوتی ہیں جن کا 80 فیصد حصہ چربی پر مشتمل ہوتا ہے۔۔۔۔۔ لیکن ان میں Linoleic اور Linodolenic جیسے ایسڈز بھی پائے جاتے ہیں جو صحت مند جلد اور بالوں کی نشوونما اور بلڈ پریشر کنٹرول کرنے کے لئے ضروری تصور کیے جاتے ہیں۔

علاوہ ازیں میوہ جات میں موجود Unsaturated چربی اور خاص طور پر Monounsaturated چربی جسم میں کولیسٹرول کو بڑھنے سے روکتی ہے۔ میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میکشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے جو جسمانی قوت کا باعث بنتا ہے۔ مختلف بیماریوں کو ختم کرنے میں بھی میوہ جات کا استعمال مؤثر رہتا ہے

میوہ جات کے استعمال سے جسم میں کولیسٹرول کی مقدار مناسب رہتی ہے۔ ان میں وٹامن ای کثیر مقدار میں اور پروٹین، میکشیم، پوٹاشیم، فاسفورس، فائبر اور تانبا شامل ہوتا ہے

دل کی بیماریاں اور میوہ جات کا استعمال ایک خاص تعلق رکھتے ہیں۔ تحقیق سے ظاہر ہوا ہے کہ دل کی بیماریوں کے لاحق ہونے کا انحصار ہماری خوراک کی عادتوں پر ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق بادام، اخروٹ، Macadamias، Hazelnuts کے استعمال سے دل کی بیماری کے امکانات 30 سے 50 فیصد کم ہو جاتے ہیں کیونکہ میوہ جات میں وٹامن ای کی کثیر مقدار موجود ہوتی ہے جو دل کی بیماریوں کے خطرات کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہائی بلڈ پریشر کنٹرول کرنے

پانے کی کوشش بھی ضرور کرتے رہتے تھے جس میں بسا اوقات انہیں کامیابی بھی حاصل ہوتی تھی۔ اس موقع پر ان کی شریک حیات نے بتایا کہ ان کے شوہر ہر معاملے میں مثبت پہلوؤں کو اجاگر کرنے اور دوسروں کو حوصلہ دلانے کی بڑی کوشش کرتے ہیں اس لئے ان سے کترانے کے بجائے ہم خود کو ان سے قریب تر محسوس کرتے ہیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب تمام اراکین خاندان میں ان کا یہ انداز جھلکنے لگا ہے۔ سب مثبت انداز فکر رکھتے ہیں اور حوصلہ بھی۔ ان کی مدد سے بڑی بڑی ہمیں سر کی جاسکتی ہیں۔

دوسرے پر غصہ اتارنے، پیچھے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سنا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے

اس سوال پر کہ آپ دونوں میں ہم آہنگی کا راز کیا ہے؟ ورجینیا نے کہا کہ: ہم دونوں ایک جان اور دو قالب اس لئے ہیں کہ ہر کام ہمیں نئی ہمت اور حوصلہ عطا کرتا ہے۔ کام کی اہمیت کا اندازہ ہوجانے کے بعد ہم مل جل کر اسے مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہم اچھی طرح جانتے ہیں کہ ایک دوسرے پر غصہ اتارنے، پیچھے دھاڑنے کے بجائے ایک دوسرے کو سنا، سمجھنا اور باہمی گفتگو کرنا زیادہ درست اور بہتر ہوتا ہے۔ انہوں نے مزید بتایا کہ اب تو ہمارے بچے بھی ہماری شادی یا ساتھ کو ایک مکمل بندھن یا اتحاد وزن و شوہر کہتے ہیں۔ انہوں نے ہم دونوں کے تعلق باہمی کا جو گہرا مطالعہ کیا ہے اس کے مطابق ہم میں کمزوریاں بھی ہیں مگر اس کے باوجود ہم اپنے تعلق کو مستحکم رکھنے کے لئے ہر وقت کوشاں رہتے ہیں اور ہم دونوں میں محبت اور خلوص کا جذبہ کبھی ماند نہیں پڑتا۔ ورجینیا نے بتایا کہ ہم دونوں کے مزاج میں بڑا فرق ہے۔ میں کام اور تفریح پر زیادہ وقت خرچ کرتی ہوں، اپنی گاڑی کم رفتار سے چلائی ہوں تاکہ اطراف کے مناظر دل ہول کر دیکھ سکوں، پالتو جانوروں، دوست احباب کے ساتھ زیادہ وقت گزارتی ہوں بلکہ ان لوگوں سے بھی ملتی ہوں جن کے ساتھ میرا کوئی جھگڑا رہتا ہے۔ اس سلسلے میں ریڈ فورڈ نے بتایا کہ میرا ان کا ساتھ ہائی اسکول سے چلا آ رہا ہے۔ اس وقت بھی ورجینیا میری پسند نہیں اور ۳۲ سال کے بعد بھی مجھے ان سے بہتر کوئی اور ساتھی نظر نہیں آتا۔ ورجینیا نفیس اور شستہ خاتون ہیں۔ محل و بردباری کا نمونہ محتاط رہتی ہیں۔ دھیمے لہجے میں بات کرتی ہیں۔ میں ان کے بالکل برعکس ہوں۔ میرے بارے میں ان کی رائے یہ ہے کہ میں زیادہ توانا اور ڈھین ہوں جب کہ وہ میری نظر میں بڑی پُرکشش اور حسین ہیں۔ ان کا اصل حسن ان کا سلجھا ہوا مزاج اور شائستگی ہے۔ میں اگر آگ ہوں تو وہ ٹھنڈے پانی کا چشمہ ہیں۔ دراصل میاں بیوی میں ایسی ہم آہنگی ہی حسین ترین زندگی کا نمونہ ہے

# اسلاف اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظے کا بھید!!

ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں

محدثین اور مولانا طارق جمیل کے شاندار حافظہ کا بھید ایسا مسنون عمل ہے جس کی وجہ سے سلف صالحین محدثین اور اولیاء کرام کو شاندار حافظہ ملا حتیٰ کہ مولانا طارق جمیل بھی اسی عمل کو کرتے ہیں آپ اور اپنی اولاد کے حافظہ کے لئے اس عمل پر عمل پیرا ہوں۔

حضور اقدس ﷺ کا ارشاد فرمایا ہوا ایک مجرب عمل لکھتا ہوں جس کو ترمذی وحاکم وغیرہ نے روایت کیا ہے حضرت ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ میں حضور اکرم ﷺ کی خدمت میں حاضر تھا کہ حضرت علی رضی اللہ عنہ حاضر ہوئے اور عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ میرے ماں باپ آپ پر قربان ہو جاویں قرآن پاک میرے سینے سے نکل جاتا ہے جو یاد کرتا ہوں وہ محفوظ نہیں رہتا حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ میں تجھے ایسی ترکیب بتاؤں کہ جو تجھے بھی نفع دے اور جس کو تو بتلائے اسکے لئے بھی نافع ہو اور جو کچھ تو سیکھے وہ محفوظ رہے۔

حضرت علی رضی اللہ عنہ کے دریافت کرنے پر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ جب جمعہ کی شب آوے تو اگر یہ ہو سکتا ہو کہ رات کے اخیر تہائی حصہ میں اٹھے تو یہ بہت ہی اچھا ہے کہ یہ وقت ملائکہ کے نازل ہونے کا ہے اور دعا اس وقت میں خاص طور سے قبول ہوتی ہے۔ اسی وقت کے انتظار میں حضرت یعقوب علیہ السلام نے اپنے بیٹوں سے کہا تھا کہ ”سوف استغفر لکم ربی“ عنقریب میں تمہارے لئے اپنے رب سے مغفرت طلب کروں گا۔ یعنی جمعہ کی رات کے آخری حصہ میں پس اگر اس وقت میں جاگنا دشوار ہو تو آدھی رات کے وقت اور یہ نہ ہو سکے تو پھر شروع ہی رات میں کھڑا ہو اور چار رکعت نفل اس طرح پڑھے کہ پہلی رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ یاسین شریف پڑھے اور دوسری رکعت میں سورہ فاتحہ کے بعد سورہ دخان اور تیسری رکعت میں فاتحہ کے بعد سورہ الم جبرہ اور چوتھی رکعت میں فاتحہ کے بعد سورہ ملک پڑھے اور جب التیحات سے فارغ ہو جاوے تو ازل حق تعالیٰ شانہ کی خوب حمد و ثنا کرے اس کے بعد مجھ ﷺ پر درود اور سلام بھیج اور اس کے بعد تمام انبیاء پر درود بھیج اس کے بعد تمام مومنین کے لئے اور ان تمام مسلمان بھائیوں کے لئے جو تجھ سے پہلے مر چکے ہیں استغفار کرو اور اس کے بعد یہ دعا پڑھے۔

**فائدہ:** دعا آگے آرہی ہے اس کے ذکر سے قبل مناسب ہے کہ حمد و ثنا وغیرہ جن کا حضور ﷺ نے حکم فرمایا ہے دوسری روایات سے جن کو شروح حصن اور مناجات مقبول وغیرہ میں نقل کیا ہے مختصر طور پر ایک ایک دعا نقل کر دیا جاوے تا

کہ جو لوگ اپنے طور سے نہیں پڑھ سکتے وہ اس کو پڑھیں اور جو حضرات اس کو پڑھیں اور جو حضرات خود پڑھ سکتے ہوں وہ اس پر قناعت نہ کریں بلکہ حمد و صلوة کو بہت اچھی طرح سے مبالغہ سے پڑھیں۔ دعا یہ ہے۔

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ عَذَّ خَلْقِهِ وَرَزَا نَفْسِهِ وَزَيَّنَ عَرْشَهُ وَمَدَّ كَلِمَتِهِ اللَّهُمَّ لَا أُحْصِي ثَنَاءَ عَلَيْكَ أَنْتَ كَمَا أَثْنَيْتَ عَلَى نَفْسِكَ اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ نَبِيِّ الْأُمِّيِّ الْهَاشِمِيِّ وَعَلَى آلِهِ وَأَصْحَابِهِ الْبَرَّةِ الْكَرَامِ وَعَلَى سَائِرِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَالْمَلَائِكَةِ الْمُقَرَّبِينَ رَبَّنَا اغْفِرْ لَنَا وَلِأَخْوَانِنَا الَّذِينَ سَبَقُونَا بِالْإِيمَانِ وَلَا تَجْعَلْ فِي قُلُوبِنَا غِلًا لِلَّذِينَ آمَنُوا رَبَّنَا إِنَّكَ رَؤُوفٌ رَحِيمٌ اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَلِجَمِيعِ الْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ إِنَّكَ سَمِيعٌ مُجِيبٌ الدُّعَوَاتِ ط

”تمام تعریف جہانوں کے پروردگار کے لئے ہے ایسی تعریف جو اس کی مخلوقات کے اعداد کے برابر ہو، اس کی مرضی کے موافق ہو، اس کے عرش کے وزن کے برابر ہو، اس کے کلمات کی سیاہیوں کے برابر ہو، اے اللہ میں تیری تعریف کا احاطہ نہیں کر سکتا تو ایسا ہی ہے جیسا کہ تو نے اپنی تعریف خود بیان کی، اے اللہ ہمارے سردار نبی امی، ہاشمی پرورد سلام اور برکات نازل فرما اور تمام نبیوں اور رسولوں اور ملائکہ مقربین پر بھی، اے ہمارے رب ہماری اور ہم سے پہلے مسلمانوں کی مغفرت فرما اور ہمارے دلوں میں مومنین کی طرف سے کینہ پیدا نہ کر اے ہمارے رب تو مہربان اور اور رحیم ہے، اے الہ العالمین میری اور میرے والدین کی اور تمام مومنین اور مسلمانوں کی مغفرت فرما بیشک تو دعاؤں کو سننے والا اور قبول کرنے والا ہے۔“

اس کے بعد وہ دعا پڑھے جو حضور اقدس ﷺ نے حدیث بالا میں حضرت علی رضی اللہ عنہ کو تعلیم فرمائی اور وہ یہ ہے۔

اللَّهُمَّ ارْحَمْنِي بِتَرْكِ الْمَعَاصِي أَبَدًا مَا أَبْقَيْتَنِي وَرَحْمَتِي أَنْ تَكْلِفَ مَا لَا يَعْنِينِي وَارْزُقْنِي حَسَنَ النَّظَرِ فِيمَا يَرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تَرَامُ اسْئَلُكَ يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنَ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تَلْزِمَ قَلْبِي حِفْظَ كِتَابِكَ كَمَا عَلَّمْتَنِي وَارْزُقْنِي أَنْ أَقْرَأَهُ عَلَى النَّجْوَى الَّذِي يَرْضِيكَ عَنِّي اللَّهُمَّ بَدِيعَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ وَالْعِزَّةِ الَّتِي لَا تَرَامُ اسْئَلُكَ، يَا اللَّهُ يَا رَحْمَنَ بِجَلَالِكَ وَنُورِ وَجْهِكَ أَنْ تَتَوَرَّ

بکتابک بہری وان تطلق بہ لسانی وان تفرج بہ عن قلبی وان نشرح بہ صدري وان تغسل بہ بدنی فانہ لا یعیننی علی الحق غیرک ولا یوثقہ الا انت ولا حول ولا قوۃ الا باللہ العلی العظیم ط

اے الہ العالمین! مجھ پر رحم فرما کہ جب تک میں زندہ رہوں گناہوں سے بچتا رہوں اور مجھ پر رحم فرما کہ میں بیکار چیزوں میں کلفت نہ اٹھاؤں اور اپنی مرضیات میں خوش نظری مرحمت فرما، اے اللہ میں اور آسمان کے لئے نمونہ پیدا کرنے والے اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن ہے اے اللہ اے رحمن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ جس طرح تو نے اپنی کلام پاک مجھے سکھادی اسی طرح اس کی یاد بھی میرے دل سے چسپاں کر دے اور مجھے توفیق عطا فرما کہ میں اس کو اس طرح پڑھوں جس سے تو راضی ہو جائے اور اے اللہ میں اور آسمانوں کے بے نمونہ پیدا کرنے والے، اے عظمت اور بزرگی والے اور اس غلبہ یا عزت کے مالک جس کے حصول کا ارادہ بھی ناممکن، اے اللہ اے رحمن میں تیری بزرگی اور تیری ذات کے نور کے طفیل تجھ سے مانگتا ہوں کہ تو میری نظر کو اپنی کتاب کے نور سے منور کر دے اور میری زبان کو اس پر جاری کر دے اور اس کی برکت سے میرے دل کی تنگی کو دور کر دے اور میرے سینے کو کھول دے اور اس کی برکت سے میرے جسم سے گناہوں کا میل دھو دے کہ حق پر تیرے سوا میرا کوئی مددگار نہیں اور تیرے سوا میری یہ آرزو کوئی پوری نہیں کر سکتا اور گناہوں سے چنایا عبادات پر قدرت نہیں ہو سکتی، مگر اللہ بزرگی والے کی مدد سے۔

پھر حضور اقدس ﷺ نے ارشاد فرمایا کہ اے علی! اس عمل کو تین جمعہ یا پانچ جمعہ یا سات جمعہ کر، انشاء اللہ دعا ضرور قبول کی جائے گی۔ قسم ہے اس ذات پاک کی جس نے مجھے نبی بنا کر بھیجا ہے کسی مومن سے بھی قبولیت دعا نہ چو کے گی۔ ابن عباس رضی اللہ عنہ کہتے ہیں کہ علی رضی اللہ عنہ کو پانچ یا سات ہی جمعہ گزرے ہوئے کہ وہ حضور کی مجلس میں حاضر ہوئے اور عرض کیا یا رسول اللہ پہلے میں تقریباً چار آیتیں پڑھتا تھا اور وہ بھی مجھے یاد نہ ہوتی تھیں اور اب تقریباً چالیس آیتیں پڑھتا ہوں اور ایسی ازبر ہو جاتی ہیں کہ گویا قرآن شریف میرے سامنے کھلا ہوا رکھا ہے۔ اور پہلے میں حدیث سنتا تھا اور جب اس کو دوبارہ کہتا تھا تو ذہن میں نہیں رہتی تھی اور اب احادیث سنتا ہوں اور جب دوسروں سے نقل کرتا ہوں تو ایک لفظ بھی نہیں چھوٹتا۔ (بخاری، فضائل اعمال) باب ”فضائل قرآن“



# بواسیر اور دائمی قبض

دورِ حاضر کا تیزی سے پھیلنے والا انتہائی تکلیف دہ مرض، جس کا فوری علاج بے حد ضروری ہے۔

دوبار لیجئے۔ ☆ بیگن، اروی، مسور کی وال نہ کھائیے۔  
☆ لال مرچ کا استعمال کم سے کم کیجئے۔ ☆ بیکری کی بنی ہوئی تمام اشیاء سے پرہیز کیجئے۔ ☆ آنتوں میں تیزابیت بڑھانے، خراش ڈالنے والی غذا نہ کھائیے، اس میں گرم مصالحے اور گوشت سے بنی اشیاء شامل ہیں۔ ☆ امریکن روٹی، پروڈیا فوم کی گدی پر نہ بیٹھئے۔ بیدیا نواڑ کی کرسی پر بیٹھ کر کام کیجئے۔

ایک بات یاد رکھئے! قبض آپ کے لئے نقصان دہ ہے۔ قبض نہ ہونے دیجئے۔

## فائدہ مند اشیاء:

بواسیر کے مریضوں کو چاہئے رفع حاجت کا ایک وقت مقرر کریں اور ہوسکے تو صبح و شام فارغ ہونے کی عادت ڈالیں۔

مولی پکا کر کھائیے اور کچی نہیں سلاد میں روزانہ کھائیے۔ مولی کے پتے بھی فائدہ مند ہیں۔ مولی دھو کر قتلے کریں، پتے اچھی طرح دھو لیں، چھلنی میں رکھ کر ہاتھ سے اٹھا اٹھا کر دھوئیں تاکہ مٹی نہ رہ جائے۔ نرم ہرے پتے کاٹ لیں۔ معمولی سے تیل میں پانچ چھ لہسن کے کٹے ہوئے جوئے اور تھوڑا سا نمک اور سفید زیرہ ملا کر مولی کے قتلے اور پتے ٹکی آنچ پر اچھی طرح ڈھانک کر دم دیں۔ کھاتے وقت تھوڑی سی کالی مرچ پس ہوئی چھڑک لیں۔ یہ بھی غذا بھی ہے اور دوا بھی۔

☆ مولی کے تازہ رس کا ایک گلاس روزانہ بطور دوا پیئیں۔  
☆ چولائی کے پتوں کی بھی مفید ہے۔ ☆ بھوئے کا ساگ پکا کر کھائیے۔ ☆ رات کو ایک چمچہ ثابت اسپنول بغیر چبائے پانی کے ساتھ کھائیے۔ اسپنول کی بھوس بھی مفید ہے۔ ☆ خوبانیاں پانی میں بھگو کر صبح کھائیے۔ ☆ انجیر کے چار پانچ دانے صبح نہار منہ کھائیے۔ تکلیف زیادہ ہو تو معالج سے پوچھ کر پانی میں شہد ملا کر انجیر کھائیے۔ ☆ کھانا کھانے کے بعد پیٹ میں بوجھ ہو تو تین دانے انجیر کھائیے۔  
☆ آٹھ سے بارہ گلاس پانی روزانہ پیجئے۔ ☆ بغیر چھنے آٹے کی روٹی پکوا کر کھائیے۔ ☆ روزانہ کی غذا میں سلاد، کچی بزیں اور تازہ پھل شامل کیجئے۔ ☆ آٹے کا چھان دو تچھے لے کر ایک گلاس پانی میں ابالے اور ڈھک کر چائے کی طرح دم دے کر ایک چمچہ شہد ملا کر پی لیجئے۔ قبض دور ہو جائے گا۔

آجائیں، ان سے بھی تکلیف ہو جاتی ہے۔ جن لوگوں کو زیادہ دست آتے ہوں، بیماری پرانی ہو وہ بھی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں گزشتہ چند برسوں کے اندر غذاؤں میں تبدیلی آئی ہے۔ چٹ پٹی، کراری غذائیں، بھنا گوشت تکے کباب، بھنی ران، کڑا ہی، گوشت، کناکت، قیمہ اور گردے کپورے بازار میں کھانے کا رواج بڑھ گیا ہے۔ ان کے ساتھ سادے نان، روغنی نان، شیر مال اور تافان کھائے جاتے ہیں۔ مرغن کھانا آسانی سے ہضم نہیں ہوتا۔ اس لئے اب پیپسی کولا جیسے مشروبات کھانے کے ساتھ پیئے جاتے ہیں پھر بھی کھانا ہضم نہ ہو، سینے پر بوجھ رہے تو مختلف ہاضمے کی دوائیاں کھائی جاتی ہیں۔ ان سب سے بواسیر کا مرض لاحق ہونے کا امکان فروز تر ہوتا ہے۔

**کالی زری پانچ تو لے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھانکئے، خونی بادی بواسیر میں مفید ہے**

دورانِ حمل اکثر خواتین بواسیر کے مرض میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ یہ وقتی طور پر ہوتا ہے، اس کی وجہ یہی ہے کہ بچہ پیٹ میں جوں جوں پرورش پاتا ہے، اندر سے دباؤ آس پاس کی خون کی رگوں پر پڑتا ہے جس کی وجہ سے خون رک کر مسے بن جاتے ہیں۔ بچے کی پیدائش کے بعد یہ ٹھیک ہو جاتے ہیں لیکن بعض دفعہ یہ مستقل بیماری بن کر ساتھ دیتے ہیں۔ اکثر بواسیر کے مریضوں کو برسوں پہنچتا کہ ان کو کیا بیماری ہے بادی بواسیر میں ایسا ہوتا ہے۔ جب کبھی درد ہو، تکلیف ہو، خون آئے پھر پتہ چلتا ہے کہ یہ مرض ہے۔ اس بیماری کی ایک عام پہچان یہ ہے کہ بار بار غسل خانے جانا پڑے اور حاجت سے فارغ ہو کر بھی ایسا محسوس ہو کہ ابھی بوجھ باقی ہے یا آپ صبح طرح ریز نہیں ہوتے، آنتیں صاف نہیں ہوتیں، طبیعت مکرر ہے تو آپ اپنی غذا کی طرف توجہ دیجئے، قبض نہ ہونے دیجئے۔

بواسیر دور ہو جاتی ہے بشرطیکہ عمل سبب کا علاج کیا جائے۔ اپنی غذا کی اصلاح کر لیجئے اور ہر چیز کیجئے، آپ کو بہت فائدہ ہوگا۔

## نقصان دہ چیزیں:

☆ برا گوشت نہ کھائیے۔ ☆ بکری کا گوشت بھی ہفتے میں

ہمارے ایک عزیز بواسیر کے مہلک مرض میں مبتلا تھے۔ انہوں نے خاصے علاج کیے جو احباب ان سے ملنے آتے، نت نئے مشورے دیتے۔ کوئی بواسیر کا چھلا پھینکے کی تاکید کرتا اور کوئی کسی سنیا سی کے بتائے ہوئے نسخے پر عمل کرنے کو کہتا۔ ہر نسخے کی اپنی ایک علیحدہ کہانی تھی۔ بواسیر کی طلسماتی گولیوں، مرہموں اور دوائیوں کی لمبی چوڑی فہرست بن گئی۔ انہی دنوں ایک خاتون بھارت سے آئیں۔ وہ کہنے لگیں: ”ہم تو اب بیمار یوں کا علاج غذا سے کرتے ہیں اور دوا چھوڑ دیتے ہیں“ اس موضوع پر خاصی کٹا ہیں ہم نے پڑھیں۔ نزہ، زکام، کھانسی، جسم کے درد میں اورک کی چائے پیئے ہیں۔ نزہ شروع ہوتے ہی گرم پانی کی ایک پیالی میں لیموں اور شہد ملا کر پیئے ہیں۔ قبض ہو جائے تو تین خوبانیاں رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھا لیتے ہیں اور پانی پی لیتے ہیں۔ بواسیر کے علاج میں مولی کا رس بہترین چیز ہے۔ اس میں دو گاجروں کا رس بھی ملا لیا جائے تو اور فائدہ مند ہو جاتا ہے۔ اور ہمارے پیارے بھائی نے انجیر کی افادیت بیان فرمائی ہے جو پرانی قبض کا بہترین علاج ہے۔ باقاعدگی سے انجیر کھائی جائے تو شفا دیتی ہے۔ بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا۔ ایک اور سبب جو اس موذی مرض کا سبب مانا جاتا ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگ رفع حاجت کے بعد طہارت صحیح طرح نہیں کرتے اور مقعد پورے طریقے سے صاف نہیں ہوتا جو اس مرض کا سبب بن جاتا ہے۔

میرا خیال ہے کہ سب سے پہلے انجیر کھا کر علاج کیجئے، اپنی غذا بدل لیجئے، بواسیر کا مرض دور ہو جائے گا“ انشاء اللہ

عزیز کی سمجھ میں بات آگئی۔ انہوں نے پوچھ پوچھ کر اپنے لئے غذا تجویز کی اور کچھ دنوں میں صحت یاب ہو گئے۔

**بواسیر کے تین بڑے سبب ہیں: قبض، تبخیر معدہ اور مسلسل بیٹھے رہنا**

بواسیر کو انگریزی میں پائلز کہتے ہیں۔ عام طور پر بادی اور خونی بواسیر کے مریض ہوتے ہیں۔ اندرونی بواسیر کے متے گہرائی میں اندر کی طرف ہوتے ہیں۔ بیرونی بواسیر کے متے کرسی پر بیٹھنے، سواری پر چڑھنے اتارنے یا فسطے کی رگڑ سے اکثر عفونت زدہ ہو کر زیادہ تکلیف ہوتی ہے۔ جو لوگ ایسی ادویہ کا استعمال کرتے ہیں جن سے اسہال

اجابت سے فارغ ہو کر پانی سے اچھی طرح طہارت کرنے کے بعد مقعد کو صابن سے اچھی طرح دھو کر کپڑے سے صاف کر کے معمولی سائیتوں کا تیل لگانے سے آرام رہتا ہے۔ رات کو سوتے وقت زیتون کا تیل پی سکتے ہیں۔ تازہ مہندی کے پتے سکھا پیس کر زیتون کے تیل میں ملا کر پکائیے اور سنبھال کر رکھئے۔ اس میں معمولی ساموم بھی ملا سکتے ہیں۔ اسے رات کو لگائیے تکلیف ہو تو رفع حاجت سے پہلے اور بعد بھی لگائیے۔

پرانے طبیب بوا سیر کا خون جاری ہونے پر فوراً ہی نہیں روکتے تھے۔ ان کا کہنا تھا مسوں میں رکھا ہوا خون فاسد ہو جاتا ہے اس کا خراج بہتر ہے۔ لیکن مریض بہت کمزور ہو تو فوراً روکنے کی تدبیر کرنی چاہئے۔ گیندے کے پھول پتے پکا کر اس کے پانی سے طہارت کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ گھیکوار بوا سیر میں مفید ہے۔ اس کا دو چھچھ گودا رات کو سونے سے پہلے کھانا چاہئے۔ اس سے قبض نہیں رہتا، بوا سیر دور ہوتی ہے۔ پہلے طبیب گھیکوار کا گودا چھیل کر اندر رکھواتے تھے تاکہ تکلیف دور ہو جائے۔ گھیکوار کا گودا ایسے نکالے کہ سبز رنگ اتر جائے۔ مونا پتہ لیجئے۔ اسے دھو کر صاف چھری کے ساتھ چھلکا کر اتراریے۔

### گھریلو ٹوٹکے اور علاج:

آم کی کونپلوں کا شیرہ مصری ملا کر پینا خونی بوا سیر میں مفید ہے۔ ☆ جامن کے نرم پتے سات گرام پیس کر مصری ملا کر پیس۔ ☆ گیندے کے پتے ایک سو بارہ گرام، کالی مرچ دو گرام کے ساتھ پیس کر پینے سے آرام آتا ہے۔ ☆ درمیانے سائز کی موی چینی لگا کر روز کھانے سے خونی بوا سیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ مکولیاں (نیم کے پھل کی گریاں) سات عدد صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ بیگن ایک عدد لے کر سکھائیے اور جلا کر اس کی راکھ مسوں پر لگائیے۔ ☆ ہار سنگھار کے بیج لے کر چھیل لیجئے۔ دو تولہ گری میں تین ماش کالی مرچ ملا کر پیس لیجئے۔ تازہ پانی کا چھینٹا دے کر مونگ کے برابر گولیاں بنا کر سکھائیے۔ دو تین گولیاں روزانہ صبح پانی سے کھائیے، خونی بوا سیر کے لئے مفید ہے۔ ☆ کالی زیری پانچ تولے لے کر آدھی کو بھون لیجئے اور آدھی ویسے ہی ملا کر بوتل میں رکھئے۔ روزانہ تین گرام پانی کے ساتھ پھاٹکے، خونی بادی بوا سیر میں مفید ہے۔ ☆ مغز تخم بکائن اور سونف ہم وزن لے کر باریک پیس لیجئے۔ دونوں کے برابر وزن میں چینی یا مصری ملائیے۔ تین تین گرام صبح شام پانی کے ساتھ پھاٹکے، بادی بوا سیر میں مفید ہے۔ ☆ بوا سیر کی مسجائی گولیوں کی ایک زمانے میں بہت دھوم تھی کہ سات دن کھانے سے آرام آتا ہے۔ اس کا نسخہ بہت آسان ہے۔ گیندے کے پتے بارہ گرام، مرسوت بارہ گرام اور منقی آٹھ گرام پیس کر ایک ایک گرام کی گولیاں بنا لیجئے۔ ایک گولی صبح پانی سے کھائیے۔ ☆ جولائی کے تازہ پتے ۲۵ گرام

لے کر ایک گرام کالی مرچ ملا کر سردائی کی طرح رگڑ چھان کر پلائیے، خونی بوا سیر دور ہوگی۔ ☆ چچہ بھر کر لیلے کا رس چینی ملا کر پینے سے خونی بوا سیر کو آرام آتا ہے۔ ☆ ایک نارمل کے اوپر کا چھلکا اتار کر اس کی راکھ بنائیے۔ اس کے تین حصے کیجئے، چینی برابر کی ملائیے۔ صبح شام ایک حصہ کھائیے۔ تین دن کھائیے تو چھ ماہ سے لے کر ایک سال تک کا خون نہیں آتا۔ ☆ کنگھی بوٹی کے پتوں کی بھجیا بنا کر کھانے سے بوا سیر کا درد اور خون بند ہو جاتا ہے۔ ☆ گولر کے نیم پختہ پھل بھی پچیس تیس گرام لے کر پانی میں تین جوش دے کر پینے سے بوا سیر کا خون رک جاتا ہے۔

**ایک خاص نسخہ:** اسپنول ثابت ساٹھ گرام اور سرسوں کے بیج ہم وزن صاف کر کے ملائیے۔ ایک چچی کھانے سے پہلے صبح شام کھائیے، بوا سیر اور دائمی قبض کا علاج ہے۔

**خونی بادی بوا سیر کے لئے ٹوٹکے:** ☆ ایک دو مولیاں نرم پتوں سمیت لیجئے، چھیل کر ٹکڑے کر کے ایک پلیٹ میں پھیلا کر رکھئے، تھوڑی سی چینی چھڑک دیجئے، رات کو موی آسمان کے نیچے شبنم میں رکھئے۔ صبح نماز پڑھ کر کھائیے۔ مستقل کھانے سے آرام آئے گا۔ چند ہفتے

آزمائے کر دیکھئے۔ آدھ پاؤ سے لے کر آدھ کلو موی کا ناشتہ کر سکتے ہیں۔ ☆ نیم کا تازہ پکا ہوا پھل سات عدد سے لے کر اکیس عدد تک کھانے سے بوا سیر سے مر جھا جائیں گے، قبض ختم ہو جائے گا۔ ☆ نمکولی کا مغز نکلا کر اس کا تیل مشین سے نکلائیے۔ شروع میں تین قطرے لیجئے۔ آہستہ آہستہ بڑھائیے۔ بزرگ کہتے ہیں کہ نمکولی کا تیل بوا سیر خونی ہو یا بادی اس کی جز کاٹ دیتا ہے۔ ☆ ہومیو پیتھی میں ایسی ادویہ ہیں جو بوا سیر کو آرام دیتی ہیں۔ مریض کی علامات کو دیکھتے ہوئے قابل ڈاکٹر دوا تجویز کر سکتا ہے۔ ☆ مرض کی شدت میں جراحی بھی اس کا علاج ہے۔ اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر کے آپ آپریشن کر سکتے ہیں۔ ☆ زیتون کا تیل لگائیے اور پابندی سے رات کو پی لیجئے۔ مغرب کے وقت کھانا کھائیے اور دس بجے کے قریب ایک ڈیڑھ چچی پی لیجئے۔ فائدہ ہوگا۔

طہارت کرنے کے لئے: مٹھی بھر بیٹھے لے کر پانی میں بھگوئیے۔ مٹی کا چھوٹا گھڑا ہوتو بہتر ہے۔ جب طہارت کر چکیں تو اس میں سے پانی لے کر اچھی طہارت کیجئے۔ مستقل کرنے سے بوا سیر دور ہوگی۔

صحت۔ ● غذائیں جو دواؤں پر اثر انداز ہوتی ہیں۔ ● بچوں کو پڑھنا کیسے سکھائیں۔ ● پالک: فولاد کا خزانہ۔ ● عالمی شہرت یافتہ کتب۔ ● مایوس اور لاعلاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پرتاثر دوائیں۔

### معذرت

قارئین سے معذرت کہ رسالے میں تاخیر ہوئی۔ بعض قارئین نے رسالے کے حصول کے لئے 5 روپے کے ڈاک ٹکٹ ارسال کیے ہیں ڈاک سہولت ملنے سے ایک روپے کے ٹکٹ استعمال ہوئے ہیں بقیہ 4 روپے واپس کرنا ناممکن ہے۔ وہ رقم ہم رسالے کے لئے خرچ کر رہے ہیں امید ہے کہ قارئین کی طرف سے اجازت ہوگی تاکہ شرعی عذر نہ ہو۔

### قارئین!

آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں یا ناقابل فراموش کے عنوان سے کوئی واقعہ، کوئی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو تو حوالہ جات کے ساتھ لاہور کے پتے پر ضرور ارسال کریں۔ یہ آپ کا صدقہ جاریہ ہوگا۔

### آئندہ شمارے میں کیا ہوگا؟

● منتخب احادیث ● درس ہدایت ● جنات سے سچی ملاقاتیں (اماؤس کا آسیب) ● مسواک اور جدید سائنس ● کون سے حیاتی کن غذاؤں میں ہیں ● اسم اعظم کے متلاشی (محدثین کے مشاہدات) ● ناقابل فراموش (معلّین اور مریضوں کے حیرت انگیز مشاہدات) ● جسمانی بیماریوں کا شافی علاج ● کلونجی کے کرشمات ● درود شریف اور دیدار رسول ﷺ ● گھڑ میں سونف ضرور رکھئے ● ایئر کنڈیشنر اور صحت ● بہارِ رفتہ کی اجلی سچی کہانیاں (اللہ کی کتاب سے کچھ دکھا دو رو نہ!) ● اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ (الرحمن جل جلالہ) ● روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج (کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج) ● سرخ پھل اور سبزیاں ● عورتوں میں سن یاس کی چھ علامات ● کتاب زندگی ● بچوں کو زہریلی اشیاء سے بچائیے ● آپ کا خواب اور روشن تعبیر ● قبض سے نجات کیسے؟ ● گھریلو کام کاج میں خواتین کی



# اسم اعظم کے متلاشی اور تحیر و اسرار میں لیٹے انکشافات !!!

ہر شخص اسم اعظم کا متلاشی ہے کہ کوئی ایسا لفظ جو ”ماسٹر کی“ کی طرح ہو کہ ہر مشکل پر پریشانی اور ہر ایمر جنسی کے وقت پڑھیں اور اسی وقت مسئلہ حل ہو جائے۔ جنگلوں، صحراؤں اور پہاڑوں کی غاروں میں چلے کسی اور وظائف کرنے والوں کے سچے تجربات، محدثین کے مشاہدات اور اولیاء کے کرشمات اسم اعظم کے بارے میں ملاحظہ فرمائیں

میں پہنچے گا اور اس کے جس نام سے بھی اپنی مصیبت سامنے رکھے گا تو اس کے نام کے ساتھ مشرق سے مغرب تک کو پالے گا۔ (حلیہ ابونعیم ۴۰/۱)

حضرت ذہبیؒ نے حضرت بایزید بسطامیؒ کے اس ارشاد کو اس طرح نقل کیا ہے کہ: حضرت بایزید بسطامیؒ سے ایک مرید نے عرض کیا: حضرت مجھے ”اسم اعظم“ سکھلا دیں؟ تو آپ نے ارشاد فرمایا: ”اس کی کوئی حد نہیں ہے، بس یہ تو اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کی خالص توجہ با فراغت کا نام ہے، جب تو اس درجہ پر پہنچ جائے گا تو اللہ تعالیٰ کے جس نام کو مقصود میں استعمال کرے گا وہی اسم اعظم کا کام دے گا۔ (سیر اعلام النبلاء ۱۲/۸۷)

حضرت ابوسلیمان دارائیؒ فرماتے ہیں میں نے بعض مشائخ سے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں پوچھا تو فرمایا آپ اپنے دل کو پہچانتے ہیں۔ میں نے عرض کیا جی ہاں۔ فرمایا: پس جب آپ دل کو دیکھیں کہ وہ اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ ہو کر اس میں رقت طاری ہو گئی ہے تو اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت کا سوال کر لے پس یہی اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ہے۔ (حلیہ ابونعیم)

حضرت ابن الریبع السائحؒ سے نقل کیا گیا ہے کہ ایک شخص نے آپ سے عرض کیا مجھے اسم اعظم سکھلا دیں تو آپ نے فرمایا: بسم اللہ الرحمن الرحیم لکھو، اللہ کی اطاعت کرو ہر چیز تمہاری فرمانبرداری بن جائے گی۔ (حلیہ ابونعیم ۳۲۸/۸)

**اسم اعظم کا حصول مشکل ہے:**

**حکایت:**

یوسف بن الحسین نے بیان کیا کہ مجھ سے کہا گیا کہ ذوالنون اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم جانتے ہیں۔ میں نے (اس کے شوق سے) مصر پہنچ کر ایک سال ان کی خدمت میں گزارا پھر ان سے عرض کیا کہ اے استاد! میں نے آپ کی خدمت کی میرا حق خدمت آپ پر واجب ہے اور مجھ سے کہا گیا کہ آپ اللہ کا اسم اعظم جانتے ہیں اور آپ مجھے پہچان چکے ہیں کہ مجھ سے زیادہ کوئی اس کا اہل آپ نے نہ پایا ہوگا میں چاہتا ہوں کہ وہ آپ مجھے تعلیم کر دیں۔ میں ان کے ذوالنون خاموش ہو گئے اور مجھے کچھ جواب نہ دیا۔ میں ان کے سکوت سے یہ نتیجہ نکالا کہ وہ مجھے بتا دیں گے۔ اس کے بعد چھ ماہ گزر گئے تو ایک دن میرے پاس گھر میں سے ایک طاہر لے کر آئے

ثواب الداعی بذالک كما أطلق ذالک فی القرآن والمراد به مزید ثواب الداعی والقادی (الدر المنظم) (ترجمہ) جن احادیث و اقوال میں اللہ کے کسی نام کی اعظمیت وارد ہوئی ہے ان سے مراد ان الفاظ کے ساتھ دعا کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے جیسا کہ قرآن کریم کے بعض مقامات کی تفصیل کا بعض احادیث میں ذکر آیا ہے مگر اس سے مراد تلاوت کرنے والے کو زیادہ ثواب دینا مقصود ہے (نہ کہ قرآن کا ایک حصہ دوسرے حصے سے افضل ہے کیونکہ قرآن اللہ کا کلام ہے اور یکساں درجہ رکھتا ہے اس کے بعض کو بعض پر فضیلت نہیں) بعض علماء فرماتے ہیں:

اسم اعظم میں اعظم کا لفظ عظیم کے معنی میں ہے فعل التفصیل کا صیغہ نہیں ہے کیونکہ اللہ کا ہر اسم بڑا ہے کوئی اسم دوسرے سے بڑا نہیں۔ اور یہ بھی کہا گیا ہے کہ اعظم تفصیل کا صیغہ ہے کیونکہ ہر وہ اسم جس میں اللہ کی تعظیم زیادہ ہو وہ اعظم ہے پس اللہ رب سے اعظم ہے کیونکہ اس نام میں بھی اللہ کا کوئی ہم نام نہیں نہ اضافت کے ساتھ نہ بغیر اضافت کے۔ لیکن رب مخلوق کی طرف مضاف ہو سکتا ہے۔

**دوسرا قول:**

اللہ تعالیٰ نے اس کا علم صرف اپنے پاس رکھا ہے دوسرے کسی کو اس پر اطلاع نہیں فرمائی جس طرح سے لیلۃ القدر، جمعہ کے دن کی مخصوص گھڑی اور صلوٰۃ وسطیٰ کے بارے میں بھی یہی کہا گیا ہے۔

**اسم اعظم کی حقیقت:**

کچھ علماء کا موقف یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ کا ہر وہ اسم جس سے بندہ اپنے رب کو اس حیثیت سے مستغرق ہو کر پکارے کہ اس کی فکر میں، اس کی حالت میں غیر اللہ کا وجود نہ ہو۔ پس جس شخص نے بھی اللہ تعالیٰ سے اس حالت میں دعا کی تو اس کی یہ دعا مقبولیت کے قریب ہوتی ہے۔

حضرت بایزید بسطامیؒ سے کسی نے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو آپ نے فرمایا: اس کی کوئی حد متعین نہیں ہے یہ تو صرف اور صرف اللہ کی وحدانیت کے لئے تیرے دل کا خالص متوجہ ہونا ہے، پس جب تو اس حالت

بسم الله الرحمن الرحيم الحمد لله الذي له الاسماء الحسنى والصفات العلى والصلوة والسلام على سيدنا محمد المخصوص بالشفاعة العظمى وعلى آله وصحبه وذو المقام الأسنى (و بعد)

بندے نے اکابر اولیاء کی مختلف کتب سے کافی تعداد میں مناجاتیں جمع کیں تو خیال میں آیا کہ اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے متعلق کچھ بھی خدمت ہو جائے اور عوام و خواص اللہ تعالیٰ کے اسم مبارکہ کا ورد اور اپنی حاجت کی کشائش میں اس وظیفہ کو اپنے اوراد میں شامل کر لیں اور بندہ کے لئے ذخیرہ آخرت ہو۔ اس لئے تو کلام علی اللہ ”اسم اعظم“ کے متعلق اکابرین اسلام کے اقوال و تجربات اور مشاہدات کو مختلف مستند عربی کتب سے جمع کرنا شروع کیا تو وہ سو کے قریب احادیث، آثار اور اقوال ملے جن کو آپ کی خدمت میں پیش کیا جا رہا ہے اور ان سب اقوال کے مطابق تمام اسماء عظمیٰ کو یکجا کر دیا گیا ہے تاکہ ورد میں آسانی رہے۔

اسم اعظم کے متعلق اکابر نے مختلف ارشادات فرمائے ہیں، بعض علماء اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظمیٰ فرماتے ہیں اور بعض نے بعض اسماء کا تعین کرتے ہوئے ان کو اسم اعظم قرار دیا ہے۔ آگے اس کی تفصیل بیان کی جاتی ہے۔

**اسم اعظم کے متعلق علماء کے اقوال:**

**بیلا قول:**

اللہ تعالیٰ کے سب اسماء عظیم ہیں، بعض کو بعض پر فضیلت دینا جائز نہیں ہے، امام ابو جعفر طبری، امام ابوالحسن اشعری، محدث ابوحاتم ابن حبان، قاضی ابوبکر باقلانی اور امام مالک کا یہی مذہب ہے۔ جو کچھ احادیث میں ”اسم اعظم“ کے متعلق وارد ہوا ہے یہ حضرات اس کے متعلق فرماتے ہیں کہ یہاں اسم اعظم کا لفظ عظیم کے معنی میں ہے۔ (الدر المنظم)

چنانچہ امام طبری فرماتے ہیں:

اختلفت الآثار فی تعیین الاسم الاعظم والذي عندي ان الاقوال كلها صحيحة اذ لم يرد في خبر منها انه الاسم الأعظم ولا شيء أعظم منه فكانه تعالى يقول كل اسم من اسماني يجوز وصفه بكونه أعظم فيرجع إلي معنى عظيم اه محدث ابن حبان فرماتے ہیں:

الأعظمية الواردة في الأخبار المراد بها مزيد

اور اس پر سر پوش تھا اور وہ ایک رومال سے بندھا ہوا تھا اور ذوالنون چیزہ میں رہتے تھے کہنے لگے کہ تم ہمارے فلاں دوست کو جانتے ہو جو قسطا ط میں رہتے ہیں؟ میں نے کہا: ہاں! واقف ہوں۔ تو یہ میں ان کے پاس بھیجنا چاہتا ہوں تم ان کو دے آؤ۔ میں نے وہ رومال سے بندھا ہوا طبق لے لیا اور میں ان کو لے کر طویل راستہ پر چلتا رہا اور سوچتا رہا کہ ذوالنون جیسا شخص فلاں شخص کے پاس بدیہ بھیج رہا ہے۔ دیکھنا تو چاہئے کہ ان میں کیا ہے، میں صبر نہ کر سکا یہاں تک کہ پل پر پہنچ گیا وہاں پر بیٹھ کر رومال کھولا اور ڈھکنا اٹھایا تو اس میں ایک چوہا تھا جو طباق سے کود کر بھاگ گیا۔ میں اس واقعہ سے سخت غصے میں بھر گیا اور میں نے کہا کہ ذوالنون نے میرے ساتھ مخر اپن کر رہا ہے اور مجھ جیسے شخص کے ہاتھ چوہا بھیجتا ہے اور اسی غصہ کی حالت میں واپس آ گیا۔ جب ذوالنون نے مجھ سے دیکھا تو میرے چہرے سے سب کچھ سمجھ لیا۔ پھر کہا اے حق! ہم نے تیرا تجربہ کیا تھا، ہم نے تیرے ہاتھ میں ایک چوہا امانت دیا تھا تو نے اس میں بھی ہمارے ساتھ خیانت کی تو کیا ایسے حال کے ہوتے ہوئے میں اللہ کا اسم اعظم تیری امانت میں دے دوں؟ میرے پاس سے چلا جائیں تجھے دیکھنا بھی نہیں چاہتا۔

### اسم اعظم (۱)

خود انسان اسم اعظم ہے خود انسان ہی اسم اعظم ہے پس جس شخص نے اپنے نفس کو پہچان لیا اس نے اپنے رب کو پہچان لیا اور اپنے رب کے اسم اعظم کو پہچان لیا۔ شیخ ابوالحسن شاذلی فرماتے ہیں میں ایک دن اپنے شیخ عبدالسلام ابن مشیش کے سامنے بیٹھا ہوا تھا آپ کا ایک چھوٹا سا بچہ بھی تھا میں نے اس کو اپنی گود میں اٹھالیا پھر میں نے ارادہ کیا کہ شیخ سے اسم اعظم کے متعلق سوال کروں تو بچے نے میرے ٹھوڑی پکڑ کر کہا: اے چچا! آپ ہی اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم ہیں یا اسم اعظم تمہارے اندر ہے۔ یہ سن کر شیخ نے فرمایا آپ کو بچے نے جواب دے دیا ہے اس کو سمجھ لو۔ (الکنز ص: ۱۶۱)

(نوٹ) شیخ ابوالحسن شاذلی کو اللہ کا اسم اعظم قرار دینا یا ان میں اللہ کا اسم اعظم ہونے کا مطلب یہ ہے کہ شیخ ابوالحسن شاذلی اللہ تعالیٰ کے نزدیک اتنے عظیم مرتبے پر فائز تھے کہ ان کو ہی اللہ کا اسم اعظم قرار دے دیا گیا، یہ بات اس قبیل سے ہے جیسا کہ آنحضرت ﷺ کا ارشاد ہے ”من كان لله مكان الله له“ (جو اللہ کا ہو جاتا ہے اللہ اس کا ہو جاتا ہے) شیخ ابوالحسن شاذلی اس وقت فنانی اللہ کے اس مرتبہ میں تھے جس کے اظہار کے لئے بچے نے کہا اللہ کا اسم اعظم تمہارے اندر ہے یا تم اسم اعظم ہو۔ (امداد اللہ انور)

سابقہ قول کی تائید کے لئے ایک دلیل:

شیخ ابن عربی فرماتے ہیں میں حضرت ابوالاحمد بن سید

بون سے مرسیہ میں ملا آپ سے کسی شخص نے اللہ تعالیٰ کے اسم اعظم کے بارے میں سوال کیا تو شیخ نے اس کو ایک کنکری مارتے ہوئے کہا کہ: تم ہی اللہ کا اسم اعظم ہو اور وہ اس لئے کہ اسماء ذلالت کے لئے مقرر کئے گئے ہیں اور ان میں اشتراک ممکن ہے اور تم اللہ تعالیٰ کی ذات پر سب سے بڑی دلیل ہو۔ (الفتوحات المکیہ فی معرفۃ منزل التلاوة الاوادی من المحضرۃ الموسویۃ ۲/۶۳۱)

### اسم اعظم (۲)

استغراق فی الدعاء

ہر وہ اسم جو اللہ تعالیٰ کے اسماء میں سے ہو اور بندہ اس کے ساتھ اپنے رب سے مستغرق ہو کر ایسی حالت میں دعا کرے کہ اس وقت اس کے دل میں غیر اللہ کا کوئی گزرت نہ ہو، پس جو شخص بھی اپنی دعا میں یہ حالت پیدا کرے گا تو اس کی دعا قبول ہو جائے گی۔

اس قول کے قائل امام جعفر صادقؑ، حضرت جنید

بغدادیؒ وغیرہ ہیں۔ (بحوالہ ”اسم اعظم“ دارالعارف ملتان)

(بقیہ آئندہ شمارے میں پڑھیں)

### تاریخی اوراق کے ہیرے موتی لعل

#### حضرت جنید بغدادیؒ کا طریقہ اصلاح

حضرت جنید بغدادیؒ کے پاس ایک شخص بیس سال تک حاضر خدمت ہوتا رہا۔ ایک روز اس نے عرض کیا کہ بیس سال سے حاضر خدمت ہو رہا ہوں لیکن مجھے تو آپ سے کچھ حاصل نہ ہوا۔ وہ شخص اپنی قوم قبیلہ کا سردار تھا۔ آپ سمجھ گئے کہ اس کے دل میں بڑائی ہے اس لئے اصلاح نہیں ہو رہی ہے۔ آپ نے کہا: کیا تم واقعی اپنی اصلاح چاہتے ہو؟ اس نے کہا: ہاں۔ آپ نے فرمایا: ٹھیک ہے تم ایسا کرو کہ اخروٹوں سے بھرا ہوا ٹوکرا لے کر خانقاہ کے دروازے پر بیٹھ جاؤ اور اعلان کرو کہ جو شخص مجھے ایک جوتا مارے گا اس کو ایک اخروٹ دوں گا، جو دو جوتے مارے گا اسے دو اخروٹ دوں گا۔ اس طرح جب ٹوکرا خالی ہو جائے تو پھر میرے پاس آ جاؤ۔ اس نے کہا: یہ کام تو مجھ سے نہیں ہوگا۔ آپ نے فرمایا: پھر تمہاری اصلاح زندگی بھر نہیں ہو سکتی۔

#### اپنی ذات کی اصلاح

ایک بزرگ کے پاس ایک شخص مدتوں رہا اس کے قلب کی حالت درست نہ ہوئی۔ اس نے شکایت کی تو شیخ نے فرمایا: میرے ہاں آئے سے تمہارا کیا مقصود تھا؟ اس نے کہا: میرا ارادہ یہ رہا ہے کہ آپ سے جو فیض مجھے حاصل ہو وہ لے کر دوسروں کو پہنچاؤں۔ شیخ نے کہا: اس نیت کی وجہ سے اصلاح نہیں ہو سکی۔ تم نے تو پہلے سے ہی پیر بننے کی ٹھان رکھی ہے۔ خالص اپنی ذات کی اصلاح کی نیت رکھو تو اصلاح ہوگی ورنہ اصلاح ممکن نہیں۔

### پھول اور کانٹے

جس کی محبت ہوتی ہے اس سے وابستہ چیزوں سے بھی محبت ہونی چاہئے۔ آپ دیکھتے ہیں کہ پھول کو حاصل کرنے کے لئے کانٹوں سے بھی اٹھنا اور کبھی کبھی زخمی ہونا پڑتا ہے۔ اسی طرح اگر بھینس کے دودھ سے محبت ہوتی ہے تو پیشاب اور گوبر کی زحمت بھی برداشت کرنی پڑتی ہے۔ ایک بھینس والے سے آپ پوچھیں کہ دودھ حاصل کرنے کے لئے بھینس کی کتنی خدمت کرنی پڑتی ہے؟ اس کی نجاستوں کو بھی کس طرح برداشت کرتا ہے؟ خدا سے محبت ہے تو اس کے محبوب سے محبت کرو، اس کی یاد میں لگے رہو، گپ شپ اور دنیا داری میں وقت نہ گزارو۔

### ہدایت کے راستے پر چلنے میں راحت ہے

حضرت حکیم الامت نے اپنا ایک واقعہ بیان فرمایا ہے کہ ایک بار میں سہارنپور سے کانپور جانے کے لئے لکھنؤ جانے والی ریل پر سوار ہوا۔ اس ڈبے میں ایک صاحب سے میں نے دریافت کیا کہ کیا آپ بھی لکھنؤ جا رہے ہیں؟ تو انہوں نے کہا کہ میں میرٹھ جا رہا ہوں میں نے کہا کہ یہ گاڑی تو میرٹھ جانے والی نہیں ہے آپ کو تو لکھنؤ لے جائے گی۔ چونکہ ریل چل پڑی تھی اب وہ اتر بھی نہ سکتے تھے مگر شیخ راہ پر نہ ہونے اور غلط راہ پر ہونے کے سبب انہیں اس قدر پریشانی تھی کہ میں نے ان سے کچھ گفتگو کرنی چاہی تو یہ کہہ کر انکار کر دیا کہ تمہیں باتوں کی سوجھی ہے اور ہمارے دل کی پریشانی کا جو عالم ہے وہ ہم ہی جانتے ہیں۔ اس بات سے یہ بات نہایت واضح ہو جاتی ہے کہ ہدایت کی راہ پر لگ جانے سے ہی سکون شروع ہو جاتا ہے اور غلط راہ پر قدم پڑتے ہی بے اطمینانی اور پریشانی شروع ہو جاتی ہے۔ حق تعالیٰ اسی کو فرماتے ہیں کہ جو لوگ ایمان لائے اور عمل صالح کئے ان کو ہم بالطف زندگی عطا کرتے ہیں اور جو ہماری یاد سے اعراض کر کے غفلت کی زندگی گزارتے ہیں ان کی زندگی کو ہم تلخ کر دیتے ہیں۔



## ہضم کا صحت مند نظام

”بھوک نہیں لگتی“ یہ ان دنوں ایک عام شکایت ہے۔ بھوک کیا ہے؟ اور کہاں لگتی ہے؟ بھوک جسے اشتہا بھی کہتے ہیں۔ غذائیں کھانے کی خواہش اور طلب ہے اور یہ ہمارے جسم کے ایک بہت اہم عضو معدے میں لگتی ہے۔ معدہ مشک جیسی تھیلی ہے جو پیٹ کے اوپر جیسے کے درمیان زیادہ تر بائیں طرف ہوتا ہے۔ یہ اہم عضو دراصل ہضم کے اس طویل نظام کا ایک اہم حصہ ہے جو منہ سے شروع ہوتا ہے اس کا آخری حصہ وہ ہوتا ہے جہاں سے اجابت یا فضلہ خارج ہوتا ہے۔ اس پورے نظام کو ہاضمہ کی نالی کہتے ہیں۔ یہ ایک میس فٹ لمبا راستہ ہے اس راستے میں ہضم کرنے والے دوسرے خاص اعضاء منہ کے تھوک کی گلیاں، معدہ، جگر (کلیبی)، بلبلہ اور آنتیں وغیرہ ہوتے ہیں۔ یہ سب غذا کے ہضم میں اپنا اپنا مخصوص کردار ادا کرتے ہیں۔ راستے کے ان مراحل سے گزر کر غذا جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتی ہے۔

**بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔**

ہماری غذا دانتوں کی چکی میں پسے کے بعد لعابی گلیوں کے تیار کئے ہوئے تھوک سے نرم ہو کر خلق سے نیچے اتر کر دس انچ لمبی غذائی نالی میں سے گزرتی ہوئی ایک سوراخ کے راستے جسے معدے کا منہ یا فم معدہ کہتے ہیں، معدے میں داخل ہوتی ہے۔ یہ غذائی نالی سانس کی نالی کے پیچھے ہوتی ہے جس کا دوسرا سوراخ چھوٹی آنت سے جڑا ہوتا ہے اور اس میں معدے کے اندر کی غذا منتقل ہوتی ہے۔ معدے کی تھیلی کی اندرونی سطح پر جھریدار جھلی کا استر ہوتا ہے جس میں چھوٹی چھوٹی گلیاں ہوتی ہیں جن سے رس ٹپک ٹپک کر تھیلی کے اندر جمع ہوتا رہتا ہے۔ اسے ”معدی رس“ کہتے ہیں جو غذا کو گھلاتا اور ہضم کرتا ہے۔ معدے میں غذا پہنچنے کے بعد یہ اور زیادہ چمکنے لگتا ہے اور معدے کی دیواریں اور زیادہ زور سے سکڑ سکڑ کر غذا کو خوب بلوتی ہیں۔ اس طرح غذا گھل کر نرم اور تیلی ہو جاتی ہے۔ تین چار گھنٹوں کے اس عمل کے بعد ہی یہ نرم غذائی مکچر دھیرے دھیرے چھوٹی آنت میں پہنچتا ہے۔ معدے کا یہ دوسرا منہ سخت اور ہضم نہ پائی ہوئی غذا کو چھوٹی آنت میں آنے سے روکتا ہے۔ اس لئے اچھے اور صحت مند غذائی نظام کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ:

**بھوک لگنے پر کھائیں:** بغیر بھوک لگے بار بار نہ کھائیں اور صرف اس وقت کھائیں کہ جب بھوک لگ رہی ہو۔ بھوک اس بات کی علامت ہوتی ہے کہ معدہ پہلے کی غذا ہضم کرنے کے بعد دوسرا کھانا وصول اور ہضم کرنے کے لئے تیار ہے۔ صرف اس وقت اسے غذا دینے کا انداز ہی درست ہوتا ہے۔ معدہ پخت ہو تو غذا بھی اچھی طرح پیتا اور نرم کرتا ہے۔ ایسی غذا ہی چھوٹی آنت میں پہنچ کر صحیح حالت میں جذب ہو کر ہمیں توانائی پہنچاتی ہے۔

**خالی پیٹ نہ رہئے:** معدے کی صحت کے لئے یہ بہت ضروری ہے کہ آپ کھانا مقررہ وقت پر کھائیں یعنی دوپہر کے کھانے کے وقت پر ناشتہ نہ کریں اور رات کے کھانے کے وقت پر دوپہر کا کھانا نہ کھائیں۔ مقررہ وقت پر کھانا کھانے یا ایک وقت کا کھانا ناغہ کر دینے سے ہی معدہ میں تیزاب کی مقدار بڑھ جاتی ہے جو بد ہضمی کا سبب بن سکتا ہے اور اگر یہ سلسلہ زیادہ عرصہ تک جاری رہے تو پھر یہی تیزاب معدے کی اندرونی سطح کو جلا کر یا کرید کر اسے زخمی (السر) کر دیتا ہے۔

بھوک کے وقت معدے میں چائے یا کافی کی پیالی انڈیل کر اسے بہلانے کی کوشش نہ کیجئے۔ جو لوگ بڑے فخر سے ”بیڈی“ پینے کے عادی ہونے کا ذکر کرتے ہیں، دراصل معدے کے ساتھ بڑی زیادتی کرتے ہیں۔ یہ عادت ہم نے دیار غیر سے سیکھی ہے لیکن یہ بھول جاتے ہیں کہ وہ

**اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے**

اس کے ساتھ کوئی موکی پھل ضرور کھاتا ہے یا پھر ایک آدھ تو س یا ایک بھی کھاتا ہے۔ صرف چائے یا کافی پینے سے معدے کو تحریک ملتی ہے اور وہ زیادہ معدی رس تیار کرتا ہے اور اس کے تیزابی اثر سے السر بننے کا عمل تیز ہو جاتا ہے۔ کھانے کے بعد چائے یا کافی پینے سے غذا کے ہضم ہونے میں بد دل سکتی ہے لیکن خالی پیٹ میں انہیں انڈیلنے سے یہ کمزور اور زخمی ہو سکتا ہے۔

**کولڈ ڈرنک بھی نہیں:** اکثر نوجوان صبح اٹھتے ہی کولڈ ڈرنک پیتے ہیں۔ اس کے بلبلوں سے خارج ہونے والی گیس جب ڈکار کی صورت میں خارج ہوتی ہے تو وہ اسے ہضم کی علامت سمجھنے کی غلط فہمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ کولڈ ڈرنکس میں یوں بھی تیزابی جز شامل رہتا ہے اور اس کے علاوہ شکر بہت زیادہ ہوتی ہے کوئی آٹھ فیصد چائے کے اتنی مقدار میں چینی کے پہنچنے سے

معدے میں تیزابیت لازمی بڑھ جاتی ہے۔ اسپرین بھی نہیں: رات دیر تک جاگنے اور دیر سے کھانا کھانے کے نتیجے میں صبح سر بھاری اور طبیعت کسل مند رہتی ہے۔ یہ دراصل معدے کو صحیح کام کرنے کا موقع نہ دینے اور نیند کی کمی کا نتیجہ ہوتا ہے۔ اسے دور کرنے کے لئے چائے یا کافی یا کولڈ ڈرنک کے ساتھ اسپرین کا استعمال ہرگز مناسب نہیں ہوتا۔ اسپرین معدے میں تیزابیت بڑھا دیتی ہے، اسے خالی پیٹ ہرگز استعمال نہیں کرنا چاہئے۔ معالج اسی لئے اس کے ساتھ خوب پانی پینے کا مشورہ دیتے ہیں تاکہ تیزابیت اس طرح ہلکی رہے۔ اسپرین معدے میں خراش، السر اور اس سے خون کے اخراج کا سبب بھی بن سکتی ہے۔

**اس کے علاوہ:** تیزابیت کی شکایت یعنی چھاتی جلنے کی تکلیف سے محفوظ رہنے کے لئے کم از کم رات کے کھانے اور ناشتے سے پہلے چاکلیٹ، کوکو، پیپر منٹ کے استعمال سے دور رہئے۔ رات کے کھانے میں چکنائی کا کم رہنا بھی ضروری ہے۔ ہمارے کھانوں، بریانی، قورمے، تافان، شیر مال، زردے وغیرہ میں روغن یا چکنائی بہت ہوتی ہے۔ **مرچ مصالحے اور تمباکو:** تیز نمک، مرچ اور مصالحے والی غذاؤں کے علاوہ تمباکو نوشی اور تمباکو خوری سے بھی معدے کی لعابی تہہ یا استر کو سخت نقصان پہنچتا ہے۔ ان غذاؤں سے معدے کے اس کوڑا یا والو کی کارکردگی یا فعل بھی متاثر ہوتا ہے کہ جو معدے کی رطوبت کو غذائی نالی میں پہنچنے سے روکتا ہے۔ اس طرح چھاتی جلنے کی شکایت تنگ کرتی ہے۔

**فکر اور غصہ:** طب میں چڑچڑاپن، غصہ، رنج و غم تفکرات اور عصبی بھجان، عصبی عواہل کہلاتے ہیں۔ ان سے بھی معدے میں تیزابیت بڑھ جاتی ہے۔ ایک ماہر معالج ہضم کی شکایات کے علاج میں ان کیفیات کو بھی سامنے رکھتا ہے۔ اگر آپ ہضم کا صحت مند نظام چاہتے ہیں تو کھانا وقت

**ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے**

پر کھائے، اپنی غذا متوازن رکھے، غذا میں اناج، پھل، سبز یاں زیادہ ہونی چاہئیں۔ ہمارے دانتوں کی ساخت گواہ ہے کہ یہ صرف گوشت خوری کے لئے نہیں بنے ہیں۔ غذا خوب چبا کر معدے میں پہنچائے۔ ضرورت ہو تو مصنوعی دانت لگوائے تاکہ غذا ٹھیک طور پر چبا کر معدے کا ایک حصہ کھانے کے لئے، ایک پانی اور ایک سانس کے لئے رکھے۔ یاد رکھئے کہ مومن ایک آنت سے اور کافر سات آنت سے کھاتا ہے۔ کھانوں کے درمیان تین چار گلاس پانی پیجئے لیکن کھانے کے کم از کم آدھے گھنٹے بعد ہی پانی پینا چاہئے۔ کھانا کم کھانے والے زیادہ دن کھاتے ہیں اور خلق تک ٹھونس کر کھانے والے اپنی قبر اپنے دانتوں سے کھودتے ہیں۔

# روحانی بیماریوں کا مسنون روحانی علاج

(کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں)

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں تو وجہ طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا ہے جو ابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط بھیجتے وقت اضافی گوند یا ٹیپ استعمال نہ کریں اور نہ ہی زیادہ پن لگائیں کیونکہ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خط اس پتے پر ارسال کریں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگٹی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

## ذلیل کرتا ہے گالیاں دیتا ہے

(۱-م/جگہ: نامعلوم)

محترم حکیم صاحب! السلام علیکم!

آپ نے مجھے 21 دن کا عمل دیا تھا۔ سر کے بالوں اور 11 کیل پر سورہ پڑھ کر زمین میں دفن کرنی تھیں۔ وہ میں نے کیا ہے۔ یہ عمل کرنے سے وزن میرے تمام جسم سے نکل کر بائیں بازو میں آ گیا ہے۔ میرا بازو سن ہو جاتا ہے۔ جب تک پڑھائی کرتی ہوں بلکا رہتا ہے پھر بھاری ہو جاتا ہے۔ آپ نے عمل دیا تھا جو ہونے کا لاجادو کروایا ہوا تھا۔ ایک لڑکا ہے وہ بھی نافرمان ہے، باہر ہوتا ہے، اب آیا ہوا ہے، زمین، زیور ہر چیز فروخت کر کے قرض لے کر باہر بھیجا۔ جب کامیاب ہو گیا ہے تو سسرال والوں کی گود میں بیٹھ گیا ہے۔ ہمارے لئے کچھ نہیں۔ 3 جوان بہنیں ہیں، ان کی شادی کرنی ہے، ہمارے لئے کچھ نہیں، بیوی کے سامنے، سسرال والوں کے سامنے سب کو ذلیل کرتا ہے، گالیاں دیتا ہے۔ ایک گھر رہ گیا ہے وہ کہتا ہے مجھے دے دو، تم سب چلے جاؤ۔ جینا حرام کیا ہوا ہے، روپیہ پیسہ گھر کے لئے کوئی خرچہ دیتا نہیں۔ سسرال والوں کو لاکھوں دے کر کاروبار کروا رہا ہے۔ باہر جانے کے لئے جو قرضہ لیا تھا وہ بھی واپس نہیں کر رہا، کہتا ہے میں کیا کروں، خود دیں۔ اس کی بیوی دھرم پورہ کا کوئی چمپائی ہے، شاہ صاحب بنے ہوئے ہیں۔ کالا جادو کروا کے لا رہی ہے سب کے سب بیمار ہیں موتی کرواتا ہے، ایک گھر رہ گیا ہے وہ بھی نہیں چاہتے ہیں۔ بیوی کا نام ہے "فس"، والدہ کا نام "م بی بی" ہے میرے لڑکے کا نام "س" والدہ کا نام "ذک" کیا کریں کچھ سمجھ نہیں آ رہی۔ آپ خدا کے نام سے میری مدد کریں۔ یہ لڑکا اپنی بیوی کو لے کر چلا جائے۔ محلے میں ہم بے عزت نہ ہوں، ہر وقت لڑائی جھگڑا، ہر وقت گالیاں دینے سے انسان کی کیا عزت رہتی ہے۔ نہ قرض اتارا، نہ بہنوں کی شادی کی نہ گھر میں خرچہ دیا۔ اوپر ہر وقت لڑائی جھگڑا کرتا ہے۔ تاکہ ہم ڈر کے گھر چھوڑ کر چلے جائیں۔ میرے میاں کو دل کی

7- اگر کسی معاملے کو در یافت کرنا چاہے تو اس کو چاہے بارہ روز تک بارہ ہزار مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھے سب بھید ظاہر ہو جائیں گے۔  
8- جو کوئی چاہے کہ کوئی خزانہ غیب سے پائے یا معلوم کرنا چاہے تو چھ رات دن، ہر دن چھ ہزار چھ سو چھیانوہ مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھے خزانہ خود بخود معلوم ہو جائے گا یا کوئی بزرگ خواب میں آ کر اطلاع دے گا۔  
9- نماز صبح و عصر کے بعد چھ سو مرتبہ "اللہ الصمد" پڑھنا کبیر ہے۔  
10- بعد عشاء سو مرتبہ روز پڑھے تو عذاب قبر سے نجات پائے۔  
زکوٰۃ بارہ ہزار بارہ سو مرتبہ، نقل تین ہزار تین سو تیرہ مرتبہ اور درود درود تین سو ساٹھ مرتبہ۔

## لڑائی جھگڑا روز کا معمول

(ک-م/سرحد)

محترم طارق محمود صاحب! السلام علیکم!  
میں آپ کی خدمت میں اپنا مسئلہ لے کر حاضر ہوئی ہوں۔ برائے مہربانی براہ راست جواب سے نوازیں۔ میری شادی کو 18 سال کا عرصہ گزر چکا ہے لیکن اولاد کی نعمت سے محروم ہوں۔ ہر طرح کے ڈاکٹروں سے چیکوں سے علاج کروا چکی ہوں لیکن مایوسی ہوئی۔ میرے شوہر شادی سے پہلے ہی سودیہ میں ملازمت کرتے تھے، صحت بھی اچھی تھی، نوکری بھی مناسب تھی۔ لیکن تقریباً آٹھ سال پہلے بیمار ہوئے جس کی وجہ سے نہ صرف جسمانی بلکہ ذہنی صحت بھی بے حد متاثر ہوئی۔ نوکری ختم کر کے مایوسی کی حالت میں گھر آئے۔

ادھر گھر والوں یعنی سسرال والوں کی یہ حالت ہے کہ شادی کے بعد شوہر کے گھر سے باہر ہونے کی وجہ سے لڑائی جھگڑا روز کا معمول ہے۔ اس دوران سگی پھوپھی ساس ہونے کے باوجود ان لوگوں نے میری زندگی کو مشکل ترین بنادیا۔ بڑی مشکل سے جیسے تیسے کر کے علیحدہ گھر بنایا اور اب ہم علیحدہ رہتے ہیں۔ لیکن سکون نام کی کوئی چیز شادی کے

تکلیف ہے۔ وہ بیمار ہیں کوئی کام کاج نہیں کر سکتے۔ آپ فوراً خود حساب لگا کر دیکھیں تاکہ اس مسئلہ کا کوئی حل نکل سکے۔ میں بہت پریشان ہوں، سب کے سب پریشان ہیں، رشتہ کی بندش ہے، اگر کوئی بات چلتی ہے تو فوراً ہی ختم ہو جاتی ہے۔ پہلے وہ لوگ ہاں کرتے ہیں بعد میں انکار کر دیتے ہیں۔ آپ مہربانی کر کے میری مدد کریں۔ یہ خود بیوی لے کر چلا جائے ہر وقت بے عزتی تو نہ ہو۔

« جواب: »

## "اللہ الصمد" کے خواص

آپ مندرجہ ذیل عمل کریں!  
1- جس کسی کو ہم (اہم ضرورت) کلی و جزوی پیش آئے کسی طرح حل نہ ہو سکتی ہو چاہے کہ "اللہ الصمد" کو نماز فجر و عشاء کے بعد ہزار بار اور دل و خرد و شریف گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھے اور جو شخص بعد نماز سو سو بار پڑھے کسی وقت رنجیدہ نہ ہو اور ایمان سلامت رہے۔  
2- اگر "اللہ الصمد" نماز عصر کے بعد پچاس بار پڑھے تو اس کا مرتبہ دونوں جہان میں بلند ہو۔  
3- اگر کسی کو کام مشکل و دشوار پیش ہو اور کوئی حل کی صورت نہ ہو تو بدھ کی رات نہاے اور ہزار بار "اللہ الصمد" پڑھے اس کا کام انشاء اللہ تعالیٰ پورا ہو جائے گا۔  
4- جو کوئی "اللہ الصمد" تہجد کی نماز کے وقت بہت سا پڑھے، جمال و جلال اللہ تعالیٰ جل شانہ کا نصیب ہو۔ سب خلائق آسمان و زمین چرند پرند سب اس سے محبت رکھیں۔  
5- جس نے بعد عشاء "اللہ الصمد" پر مداومت کی صرف سو بار، زیارت رومی فدائے حضرت رسول مقبول ﷺ سے شرف ہوگا۔  
اس اسم کی نو ہزار خائستیں ہیں جو شخص "اللہ الصمد" اپنے گھر میں رکھے کچھ درد و اذیت نہ پہنچے، دشمن نقصان نہ پہنچائے۔ نقش یہ ہے:

۳۹	۵۳	۵۶	۳۲
۵۵	۴۳	۳۸	۵۴
۳۴	۴۸	۵۱	۳۷
۵۲	۳۶	۳۵	۵۷



بعد سے لے کر اب تک میری زندگی میں نہیں آ سکی۔

شوہر آٹھ سال سے بے روزگار ہیں، ذہنی حالت انتہائی اپ سیٹ ہے۔ میں خود گورنمنٹ ٹیچر ہوں۔ تنخواہ الحمد للہ! مناسب ہے بے شک دو افراد ہیں لیکن گھر کی گزر اوقات بآسانی ہو جاتی ہے۔ میرے انتہائی مخلص ہونے اور ہر قسم کے تشیب و فزاز میں ساتھ دینے کے باوجود انہیں نامعلوم کیوں مجھ پر ہر لمحے شک رہتا ہے۔ میری ہر بات پر شک کرتے ہیں یہاں تک کہ میرے زیورات تک اپنے قبضے میں رکھتے ہیں اب تو یہ حالت ہے کہ گھر کی چابیاں بھی چھپائے رہتے ہیں۔ یہ انتہائی تکلیف دہ صورت حال ہے، کئی دفعہ سمجھایا کہ میں نے آپ کے ساتھ زندگی میں کسی مرحلے میں نہ ہی کبھی بددیانتی کی ہے اور نہ کبھی خیال ہے لیکن نہ جانے کیسے وہ یقین کریں گے۔ ادھر سسرال والوں کے ساتھ مناسب سلوک رکھنے کے باوجود وہ لوگ دل سے میرے لئے اچھے جذبات کبھی بھی پیدا نہیں کر سکے۔ اپنے حالات کو دیکھتے ہوئے ان سے اچھے تعلقات رکھنے کی ہر ممکن کوشش کی ہے لیکن شروع سے سسرال والوں کی اور اب شوہر کی ہمیشہ یہی مرضی رہی ہے کہ ہمیں زیادہ سے زیادہ رقم دے۔ اب میں نے اتنے سالوں کی جمع پونجی حج درخواست کی صورت میں جمع کرادی ہے۔ خدا تعالیٰ قبول کرے

آپ سے التجا ہے کہ کوئی ایسی دعا، وظیفہ عنایت فرمائیں کہ میری ازدواجی زندگی پرسکون بن جائے۔ شوہر میرے حق میں بہترین ثابت ہوں، اولاد کے لئے، شوہر کے روزگار کے لئے بھی۔

مزید سسرال کی باتیں ان کا پروپیگنڈہ ختم ہو جائے اور مجھے بقیہ زندگی میں کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکیں۔

عجیب بات ہے کہ شوہر کو زندگی کی تمام سہولتیں حاصل ہونے کی وجہ سے ملازمت سے بھی دلچسپی ہی پیدا نہیں ہوئی۔

میرے ساتھ ان کا رویہ انتہائی تکلیف دہ ہے۔ کسی کام میں مجھ سے مشورہ نہیں لیتے، شوہر کے والد صاحب نے اپنی دونوں بہنوں کے خلاف اپنے بیٹوں کو بھڑکانے کا سلسلہ شروع سے اب تک جاری رکھا ہے۔ میں آدھا دن سکون میں گزارتی ہوں۔ ہمارا گھر اور سسرال کے گھر کے درمیان صرف ایک دیوار ہے۔ جگہ (زمین) خرید کر ہم مشکل سے گھر بنا سکے ہیں۔ برائے مہربانی میرا مسئلہ حل کر کے ساری بقیہ زندگی آپ کو اپنی دعاؤں میں شامل رکھوں گی۔ میری زندگی انتہائی محنت اور صبر سے گزارنے کے باوجود بہت بے رنگ اور بے سکون ہو چکی ہے۔ کوئی آس، امید خوشی نہیں ہے۔ انتہائی پریشانی کے عالم میں سکول سے ہی لکھ رہی ہوں۔ شکریہ خدا نگہبان۔ آپ کی بہن۔

جواب: آپ کے لئے نہایت کمال کی چیز عرض ہے

### نماز حل مشکلات

حضرت امام جعفر صادقؑ سے روایت ہے کہ چار رکعت نماز نفل ایک تکبیر تحریمہ سے پڑھے۔ پہلی رکعت میں الحمد

شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ ”لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ فَاسْتَجِبْنَا لَهُ وَنَجِّنَاهُ مِنَ الْغَمِّ وَكَذَلِكَ نُنْجِي الْمُؤْمِنِينَ“ دوسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ ”رَبِّ اِنِّیْ مُسْنِبِی الضُّرِّ وَ اَنْتَ اَرْحَمُ الرَّاحِمِیْنَ“ تیسری رکعت میں الحمد شریف کے بعد سو (۱۰۰) دفعہ ”اَفْوَضْ اَمْرِیْ اِلَی اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ بَصِیْرٌ بِالْعِبَادِ“ چوتھی رکعت میں بعد الحمد شریف سو (۱۰۰) مرتبہ ”حَسْبُنَا اللّٰهُ وَ نِعْمَ الْوَكِیْلُ“ پڑھے پھر سلام پھیرنے کے بعد سجدہ میں سر رکھے اور سو (۱۰۰) بار ”رَبِّ اِنِّیْ مَغْلُوْبٌ فَانْقِصْ“ پڑھے اور پھر اپنی حاجت خداوند تعالیٰ سے چاہے۔ یہ نماز شاہ ولی اللہ، شاہ عبدالعزیز دہلوی نے لکھی ہے، اپنے اکابر نے بھی پڑھنے کے لئے لکھا ہے۔ نہایت کمال کی چیز ہے ضرور پڑھیں، 90 دن مستقل۔

### پیشہ ور عاملوں کا ڈسا ہوا

(ح-ش/کراچی) محترم حکیم طارق محمود صاحب! میرا نام ح-ش اور میری بیوی کا نام ب-ک ہے، میری شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ یہاں پر ح-شاہ، جادو کا کام کرتا ہے اور بھی لوگ ہیں، لیکن ح-شاہ کا کہنا ہے کہ میرا ڈسا ہوا پانی نہیں مانگتا۔ میری بیوی پر جادو ہوا، ہاتھ پیر سے محتاج ہو گئی، بچہ بھی مری گیا۔ جب دوا اور دم میں شروع کر وارا تھا تو آدھا بچہ پیٹ میں رہ گیا اور آدھا ایسے باہر آیا جیسے کسی نے کاٹ کر باہر پھینک دیا ہو۔

اس کے بعد میری کریمہ کی دکان تھی وہ بھی ختم ہو گئی اور بیوی نے بھی میرا ساتھ چھوڑنا شروع کر دیا۔ آخر جب مجھے اللہ والے لوگوں نے کہا کہ ہجرت کر جاؤ، ورنہ یہاں پر تیرا بہت نقصان ہوگا، تو میں لاہور آ گیا۔ یہاں پر میری بیوی کے بھائی رہتے تھے۔ میں بیوی کو چھوڑ کر وزیر آباد چلا گیا، وہاں پر نوکری کرتا رہا۔ دو ماہ بعد واپس آیا تو بیوی نے بھی مجھے مٹھائی کھلائی اور میں نے جب مٹھائی کھائی تو مجھے پتہ چل گیا۔ اس کے بعد میری بیوی بھی گھر سے بھاگ گئی اور میری 7 سال کی بیٹی کو بھی لے گئی۔ پھر میں نے اپنے استاد کو فون کیا، انہوں نے کہا کہ اتوار کو بتا دوں گا۔ پھر میرے محترم استاد نے اتوار کو مجھے بتا دیا اور میں پولیس کے ذریعہ سے بیوی اور بیٹی کو اس آدمی سے لے آیا اور ان پر کوئی پرچہ نہ کرایا۔ پھر بھی میری بیوی مجھ سے الگ رہنا چاہتی ہے۔ اور میں خود بھی بیمار ہوں، عورت کے لائق نہیں۔

ایک دن بھکر میرے گھر سے جنت نے مٹی دیوار سے اکھیڑ کر میری بیٹی اور بیوی کو بھی ماری۔ جب میرے گھر میں یہ تکلیف تھی، اُس وقت میرے استاد محترم نے مجھے وظیفہ بتایا اور کہا تھا کہ بیوی اور بیٹی کو میاں بچوں اُس کے ماں باپ کے گھر بھیج کر یہ وظیفہ پڑھیں۔ میں نے ایسا ہی کیا اور جو تعویذ کیلے پراور مرچ کے پودے کی جڑ میں تھے، وہ نکلے۔

جب ان کو اس عورت نے کھولے جس کو ملے تھے، ان کے سات جانوروں کے منہ اور پیشاب سے خون آنا شروع ہو گیا اور ان کو حلال کر دیا گیا۔ ان سات جانوروں کے تیسرے دن ان کی گائے کی بیٹی بھی بیمار ہو گئی۔ پھر میں نے استاد سے رابطہ کیا تو انہوں نے کہا کہ 71 بار آیہ الکرسی پڑھو انہیں کسی حافظ سے۔ لیکن وہ گائے کی بیٹی مرنے سے تو بچ گئی لیکن ان لوگوں نے بچا دی۔

پھر میری بیٹی لاہور سے بھکر اپنی خالہ کے پاس ملنے گئی تو وہ بھی بیمار ہو کر آئی اور دو ماہ میں نے اس کا علاج لاہور میں کر دیا تو وہ ٹھیک ہو گئی، لیکن دانوں کے نشان رہ گئے۔ یہ مختصر حالات ہیں۔

میرے محترم حضرت صاحب میں بہت پریشان ہوں۔ اللہ اور اس کے حبیب کے صدقہ میں میری مدد فرمائیں۔ میں آپ کو اور آپ کے بچوں کو دعائیں دوں گا۔ شکریہ

جواب:

### عجیب تاثیر والا عمل

اس آیت مبارکہ کی تلاوت، حفاظت کے سلسلے میں عجیب تاثیر رکھتی ہے:

ثُمَّ انْزَلَ عَلَیْكُمْ مِنْ مَّعْبُدِ الْغَمِّ اَمْنَةً نُّعَاسًا یُّغْنِیْ طَافَةً مِنْكُمْ وَ طَافَةً، قَدْ اَمَنْتُمْ اَنْفُسَهُمْ یَطْمَئِنُّوْنَ بِاللّٰهِ غَیْرِ الْحَقِّ ظَنِّ الْجَاهِلِیَّةِ ط یَقُولُوْنَ هَلْ لَنَا مِنَ الْاَمْرِ مِنْ شَیْءٍ ط قُلْ اِنَّ الْاَمْرَ كُلَّهٗ لِلّٰهِ ط یُخَفُّوْنَ فِیْ اَنْفُسِهِمْ مَّا لَا یُبْذَرُوْنَ لَكَ ط یَقُولُوْنَ لَوْ كَانْ لَنَا مِنَ الْاَمْرِ شَیْءٌ مَّا قَاتِلْنَا هٰهُنَا ط قُلْ لَوْ كُنْتُمْ فِیْ بُیُوتِكُمْ لَبَرَزَ الَّذِیْنَ کُتِبَ عَلَیْهِمُ الْقَتْلُ اِلَیْ مَصَاجِعِهِمْ ط وَلَیْسَ عَلَی اللّٰهِ مَا فِیْ صُدُوْرِكُمْ وَلَیْمُحْصَ مَا فِیْ قُلُوْبِكُمْ ط وَاللّٰهُ عَلِیْمٌ مَّ بِذَاتِ الصُّدُوْرِ ه (آل عمران - ۱۵۴)

اس آیت مبارکہ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جن میں سے چند ایک جو صاحب ”نافع الخالق“ نے ذکر فرمائے ہیں، درج ذیل ہیں: ۱- ہر حاجت اور مشکل کے لئے چالیس دن تک روزانہ چالیس بار پڑھیں۔ ۲- دشمن کی ہلاکت کے لئے نو روز تک آیتیں بار پڑھیں۔ ۳- حاسدوں کے دفع کرنے کے لئے آیتیں روز تک آیتیں بار پڑھیں۔ بکرم اللہ تعالیٰ سب دفع ہوں گے۔ ۴- نوکری پانے کے لئے دس دن تک روزانہ سات بار پڑھیں۔ ۵- بیماری اور آدھے سر کے درد کے علاج کے لئے سات دن تک سات بار پڑھیں۔ ۶- جان، مال اور اولاد کی سلامتی کے لئے ہمیشہ روزانہ پانچ بار پڑھیں۔ ۷- دشمنوں کے مقابلے کے لئے اگر چوبیس ہزار دشمن ہوں، بصدق دل ہر روز ایک بار پڑھیں۔ بحکم الہی سب دشمن مقہور و مطیع و فرمانبردار ہوں گے۔ ۸- واسطے جمیع حاجات و مرادات کے ہر روز تین مرتبہ پڑھیں۔

(کلونجی موت کے سوا ہر مرض میں شفا ہے) (الحديث)

# کلونجی، احادیث اور جدید سائنس

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

## کلونجی احادیث کی روشنی میں:

حضرت ابو ہریرہؓ بیان کرتے ہیں: ”میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے سنا، وہ فرماتے تھے کہ کالے دانے میں ہر بیماری موت کے سوا شفا ہے۔ اور کالے دانے شونیز ہیں“

سالم بن عبد اللہ اپنے والد محترم حضرت عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تم اپنے اوپر ان کالے دانوں کو لازم کر لو ان میں موت کے علاوہ ہر بیماری سے شفا ہے۔“ یہی روایت مسند احمد میں حضرت عائشہؓ سے بان الجوزی اور ترمذی میں ابو ہریرہؓ سے مذکور ہے حضرت بریدہؓ روایت کرتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”شونیز موت کے سوا ہر بیماری کا علاج ہے“

اس قسم کی ایک لمبی روایت عبد اللہ بن بریدہؓ اپنے والد سے کلونجی کی تعریف میں بیان کرتے ہیں جسے مسند احمد نے بیان کیا۔ حضرت ابو ہریرہؓ روایت فرماتے ہیں کہ نبی ﷺ نے فرمایا: ”بیماریوں میں موت کے سوا ایسی کوئی بیماری نہیں جس کے لئے کلونجی میں شفا نہ ہو“

کتب سیرت میں مذکور ہے کہ نبی ﷺ بھی طبی ضروریات کے لئے کبھی کبھی کلونجی کھایا کرتے تھے مگر وہ اسے شہد کے شربت کے ساتھ نوش فرماتے تھے۔

”خالد بن سعد بیان کرتے ہیں کہ میں غالب بن جبر کے ہمراہ سفر میں تھا، وہ راستے میں بیمار ہو گئے۔ ہماری ملاقات کو ابن عتیق (حضرت عائشہؓ کے بھتیجے) تشریف لائے، مریض کی حالت دیکھ کر فرمایا کہ کلونجی کے پانچ سات دانے لے کر ان کو پیس لو۔ پھر انہیں زیتون کے تیل میں ملا کر ناک کے دونوں طرف ڈالو کیونکہ ہمیں حضرت عائشہؓ نے بتایا ہے کہ رسول اللہ ﷺ فرماتے تھے کہ ان کالے دانوں میں ہر بیماری سے شفا ہے۔ مگر سام سے میں نے پوچھا کہ سام کیا ہے؟ تو انہوں نے کہا کہ موت۔ (بخاری طب نبوی اور جدید سائنس)

## کلونجی: کچھ مشاہدات اور تجربات:

آپ نے اپنا یا چٹنی میں پڑے ہوئے چھوٹے چھوٹے ٹکونے سیاہ بیج اکثر دیکھے ہوں گے یہی بیج سائلوں کو ذائقہ اور خوشبودار بنانے کے لئے بھی استعمال کئے جاتے ہیں۔

کلونجی کے نام سے مشہور یہ ننھے ننھے بیج اپنے اندر فوائد کا خزانہ رکھتے ہیں۔ حضور نبی کریم ﷺ نے ان کے بارے میں ارشاد فرمایا ہے کہ: ”ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے“ بالکل ابتدائی زمانے میں بھی روی ان مفید بیجوں سے واقف تھے۔ سرزمین روم پر کلونجی کے پودے پائے جاتے تھے۔

یونانی اطباء اور پھر عرب اطباء نے ”کلونجی“ کو روم ہی سے حاصل کیا۔ آہستہ آہستہ یہ میجا پودا دنیا کے دوسرے علاقوں میں بھی کاشت کیا جانے لگا۔

کلونجی کی جھاڑیاں تقریباً چالیس سینٹی میٹر بلند ہوتی ہیں، خود رو بھی ہوتی ہے، بڑے پیمانے پر کاشت بھی کی جاتی ہیں۔ پنجاب، آسام اور ہماچل پردیش میں اب یہ کثرت سے پیدا ہوتی ہے۔ کلونجی کے بیجوں کی شکل پیاز کے بیجوں سے بہت حد تک ملتی جلتی ہے اس لئے بہت سے لوگ انہیں پیاز کے بیج ہی سمجھتے ہیں لیکن کلونجی کا پودا پیاز کے پودے سے بالکل الگ ہوتا ہے۔ اصلی کلونجی کی پہچان یہ ہے کہ اسے اگر سفید کاغذ میں لپیٹ کر رکھا جائے تو کاغذ پر چکنائی کے دھبے لگ جاتے ہیں۔ انگریزی میں اس کے لئے نیگلسائیڈ اور آپوروڈیک میں کالی جبری کے الفاظ استعمال ہوتے ہیں۔ لیکن ان کے معنی سیاہ زیرہ کے ہیں جبکہ سیاہ زیرہ بالکل الگ چیز ہے اس کے لئے کلونجی کے استعمال سے قبل یہ اطمینان کر لینا چاہئے کہ ہم درست چیز منتخب کر رہے ہیں یا نہیں؟ یونانی کے بعض علاقوں میں اسے مگر یا بھی کہا جاتا ہے۔ کلونجی کے پھول ہلکے نیلے رنگ کے ہوتے ہیں جن میں 8 پتھڑیاں ہوتی ہیں اور ان پر شہد کی مکھیاں منڈلاتی ہیں۔ یونانی اطباء کلونجی کے استعمال سے بخوبی واقف تھے انہوں نے ان مختصر بیجوں کو پیٹ کے امراض مثلاً پیٹ کا پھول جانا، ایام کا زیادہ ہونا، در و توج (آنٹوں میں ہونے والا شدید درد) اور استسقاء جیسے امراض میں بکثرت استعمال کروایا ہے اس کے علاوہ دماغی امراض مثلاً فالج، نسیان (بھولنے کی بیماری) ریشہ اور دماغی کمزوری میں بھی کلونجی کو تنہا یا دیگر دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا رہا ہے۔

خواتین کے امراض مثلاً ایام جاری کرنے میں اور دودھ کی افزائش میں بھی مفید ہیں۔ کلونجی کی یہ بڑی اہم خاصیت ہے کہ گرم اور سرد دونوں طرح کے امراض کو دور کرتی ہے جبکہ اس کا اپنا مزاج گرم ہے۔ امام ذہبی کہتے ہیں کہ کلونجی سے جسم کے کسی بھی حصے کی رکاوٹ دور ہو جاتی ہے یعنی سستہ کھل جاتا ہے۔ اس تعریف کو سامنے رکھتے ہوئے اس امر کی تحقیق کی ضرورت ہے کہ آیا کلونجی ان مریضوں کے لئے مفید ہو سکتی ہے جن کے دل کی رگیں کھٹنے مادوں کی وجہ سے بند ہو جاتی ہیں اور جنہیں بائی پاس آپریشن کروانے کے بعد دوبارہ پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ ایک دشوار اور مہنگا آپریشن ہے۔ کلونجی پیشاب آور ہے، معدہ اور اس کے استعمال سے مضبوط ہو جاتا ہے۔ کلونجی کو سرکہ میں ملا کر کھانے سے پیٹ کے

کیڑے ہلاک ہو جاتے ہیں پرانے زکام میں کلونجی بہت مفید ہے اسے گرم کر کے سگھانا بھی زکام کو دور کرتا ہے۔ کلونجی کا تیل نکال کر بیرونی طور لگایا جاتا ہے اور بہت سے جلدی امراض کو دور کرنے کا باعث ہے خاص طور پر یہ تیل سر کے کچھ کو دور کرتا ہے اور بال اگانے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال کے نتیجے میں بال جلد سفید نہیں ہوتے۔

اسے مختلف طریقوں سے داد، انگریز اور برص کی صورت میں بھی استعمال کروایا جاتا ہے۔ کیا دانوں نے کلونجی کا تجزیہ کرنے کے بعد بتایا ہے کہ اس میں ضروری روغن پائے جاتے ہیں اس کے علاوہ ٹیلیکین، الیومن، لے نین، رال دار مادے، گلوکوز، ساپونین اور نامیاتی تیزاب بھی پائے جاتے ہیں جو پیشاب امراض پر اثر انداز ہو سکتے ہیں۔ حضور اکرم ﷺ کے بارے میں سیرت کی کتب میں روایت ملتی ہے کہ آپ ﷺ ضرورت کے تحت کبھی کبھی شہد کے شربت کے ساتھ کلونجی نوش فرماتے تھے۔ حضرت سالم بن عبد اللہ اپنے والد محترم حضرت عبد اللہ بن عمرؓ سے روایت کرتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا: ”تم ان کالے دانوں کو اپنے اوپر لازم کر لو کہ ان میں موت کے سوا ہر بیماری سے شفا ہے۔ اس طرح کی احادیث مختلف روایات کے ساتھ ملتی ہیں۔

اطباء نے کلونجی کے استعمال پر بھرپور توجہ دی ہے اور اسے مختلف طریقوں سے متعدد امراض کے علاج میں استعمال کروایا ہے۔ کلونجی سے مرکب دوائیں، حب حلتیت، جوارش شونیز اور عجوں کلکناج تیار کی گئی ہیں۔ مشاہدات سے یہ بات بھی سامنے آتی ہے کہ کلونجی کے استعمال سے لبلبہ (چٹکریاز) کے افزائش (بلبلہ سے ایک خاص قسم کی رطوبت کا اخراج) بڑھ جاتے ہیں۔ اس طرح ذیابیطس کے مرض پر قابو پانے میں مدد ملتی ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کو مشورہ دیا جاتا ہے کہ کلونجی کے سات عدد دانے روزانہ صبح نگل لیا کریں یا پھر کلونجی حب البان، حلتیت خاص، مرکبی، تین تین گرام لے کر ذیابیطس کے مریضوں کو شونیز دے کر چھائیں اور صبح نہار منہ اور رات کو سونے سے قبل پی لیں۔ حضور ﷺ نے مختلف مواقع پر جن دواؤں کا تذکرہ کیا ہے پاکستان کے معروف ڈاکٹر خالد غزنوی ان پر تحقیق کر رہے ہیں۔ انہوں نے کاسنی کے بیج ایک حصہ اور کلونجی کے بیج تین حصے ملائے اور ذیابیطس کے مریضوں کو روزانہ ناشتے کے بعد اس دوا کا ایک چھوٹا چمچ کھانے کی ہدایت کی ایک ہفتہ تک متواتر استعمال کے نتیجے میں مریضوں کے خون میں گلوکوز کی مقدار کم ہونے لگی اور پیشاب میں شکر آنا بند ہو گئی۔ یہ تجربہ تقریباً دو سو مریضوں پر کیا جا چکا ہے۔ لیکن پھر بھی اسے ذیابیطس کا یقینی اور مکمل علاج قرار نہیں دیا جاسکتا اور اس ضمن میں مزید تحقیق کی ضرورت ہے۔

(بحوالہ ”کلونجی کے کثرت“)

(کلونجی پر مزید تحقیق آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)



# بہارِ رفتہ کی اُجلی سچی کہانیاں

اس لڑکے سے پابندی ہٹا لو

دنیا کے چند لمحے کو آخرت کے ہزار سال

سے بہتر سمجھتا ہوں

خلیفہ وقت نے حکم دیا کہ ابنِ احسن نورؑ، ابو حمزہؑ اور رقامؑ وغیرہ قتل کر دیا جائے۔ چنانچہ جلاد نے سب سے پہلے رقامؑ پر تلوار اٹھائی۔ نورؑ جو ایشافنس کو تصوف کی صفت تصور کرتے تھے، تیزی سے رقامؑ کی جگہ پہنچے اور اپنی گردن پیش کر دی، رقامؑ نے کہا: ”اے جوانمرد! یہ تلوار ایسی مرغوب چیز نہیں کہ اس کے لئے اتنی بے چینی کا اظہار کیا جائے پھر ابھی آپ کی باری بھی تو نہیں آئی“

ابو احسن نورؑ نے جواب دیا: میری طریقت کی بنیاد ایثار پر ہے اور عزیز ترین چیز زندگی ہے، چاہتا ہوں کہ زندگی کے ان چند لمحات کو بھائیوں کے لئے قربان کر دوں اور میں دنیا کے ایک لمحے کو آخرت کے ہزار سال سے بہتر سمجھتا ہوں کیونکہ دنیا خدمت کی جگہ ہے اور آخرت قربت کی اور قربت صرف خدمت ہی سے حاصل ہو سکتی ہے“

جلاد یہ باتیں نہ سمجھ سکا اور بات خلیفہ تک پہنچی۔ وہ نورؑ کے جذبہٴ اخلاص و ایثار اور ان کے قلب کے سوز و گداز کی شدت پر حیران رہ گیا۔ جلاد کو حکم دیا کہ توقف کرے اور پورا معاملہ قاضی القضاۃ عباس بن علی کے سپرد کر دیا۔ قاضی القضاۃ ان لوگوں کو اپنے گھر لے گئے۔ ان سے احکام شریعت سے متعلق سوالات اور معاملے کی حقیقت سے متعلق استفسارات کیے، ان کے جوابات سے مطمئن ہونے اور ان حضرات یعنی صوفیائے بارے میں اپنی غفلت اور عدم واقفیت پر افسوس ظاہر کیا۔ اس کے بعد ابو احسن نورؑ نے قاضی القضاۃ کو مخاطب کر کے کہا: ”قاضی صاحب آپ نے یہ سارے سوالات کیے لیکن درحقیقت آپ نے اصل سوال پوچھا ہی نہیں۔ اللہ کے بندے ایسے بھی ہوتے ہیں جو کھڑے ہوتے ہیں تو اس کے حکم سے، بیٹھتے ہیں یا حرکت کرتے ہیں تو اس کی رضا و خوشنودی کے لئے۔ وہ بولتے ہیں تو اس کا اشارہ پا کر اور خاموش رہتے ہیں تو اس کے فرمان پر، دیکھتے ہیں تو اسی کے حکم سے الغرض ان کی پوری زندگی اسی تصور اور اسی کے خیال کے ساتھ گزرتی ہے۔ ایک پل کے لئے بھی اگر خدا سے ان کا یہ رشتہ ٹوٹ جاتا ہے تو نالہ و شیون کا خوش ان کے لبوں سے بلند ہوتا ہے“

یہ صوفیائے کرام خلیفہ وقت کے سامنے پیش کیے گئے جس نے اپنے فیصلے پر تاسف کا اظہار کرتے ہوئے کہا: ”آپ کی کوئی خواہش ہو تو بیان کیجئے“

عباسی خلیفہ المعتضد باللہ کے دورِ خلافت کی بات ہے۔ قاضی اسماعیل کی تولیت میں ایک لڑکا تھا جس کی خالہ قصرِ خلافت میں رہتی تھی۔ ایک روز لڑکے کی ماں نے اپنی بہن سے کہا: کئی دن موقع پا کر خلیفہ سے درخواست کرو کہ امیر المؤمنین قاضی اسماعیل سے کہیں کہ وہ میرے بیٹے پر سے پابندی اٹھالے اور اسے اجازت دے کہ وہ اپنے باپ کے ترکے میں جو چاہے خرچ کر سکے۔ لڑکے کی خالہ نے ایک دن موقع پا کر خلیفہ معتضد باللہ سے یہ بات کہہ دی۔ خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ بن سلیمان کو بلا کر حکم دیا کہ قاضی اسماعیل سے کہو وہ فلاں یتیم لڑکے پر سے پابندی اٹھالیں۔ عبید اللہ نے قاضی اسماعیل تک یہ بات پہنچادی۔ اب اصول شریعت یہ ہے کہ جب تک یتیم بچہ اس قابل نہ ہو جائے کہ باپ کا ترکہ سمجھ بوجھ سے خرچ کر سکے، اس وقت تک اس پر پابندی رکھی جاسکتی ہے۔ اس لیے قاضی نے خلیفہ کا حکم سن کر کہہ دیا: ”دیکھا جائے گا“

قاضی صاحب نے تحقیق کی تو پتہ چلا کہ بچہ ابھی سن رشد کو نہیں پہنچا، اس لئے انہوں نے پابندی قائم رکھی۔ کئی ہفتے گزر گئے اور کوئی نتیجہ سامنے نہیں آیا تو لڑکے کی ماں نے پھر اپنی بہن سے بات کی۔ اس نے پھر خلیفہ کے پاس پہنچ کر اپنی بہن کا پیغام پہنچایا۔

خلیفہ نے اپنے وزیر عبید اللہ کو بلا کر پوچھا کہ میں نے تمہاری معرفت قاضی اسماعیل کو ایک حکم دیا تھا، اس کا کیا ہوا؟ وزیر نے کہا: ”امیر المؤمنین! میں نے آپ کا حکم پہنچا دیا تھا مگر قاضی نے جواب دیا تھا کہ دیکھا جائے گا“ خلیفہ نے کہا: ”اچھا تم پھر قاضی اسماعیل کے پاس جاؤ اور اس سے کہہ دو کہ وہ اس لڑکے سے پابندیاں ہٹائیں۔“

وزیر نے پھر قاضی اسماعیل کو پیغام پہنچا دیا۔ قاضی نے یہ پیغام سن کر کچھ دیر سر جھکائے رکھا پھر قلم دوات اٹھا کر کچھ لکھا، اس پر مہر لگائی اور وزیر کے حوالے کرتے ہوئے کہا: ”امیر المؤمنین کے حکم کا جواب اس میں موجود ہے“ خط خلیفہ کے پاس پہنچا تو اس نے اسے کھول کر پڑھا اور پھر اسے ایک طرف رکھ کر کہنے لگا: ”اب قاضی اسماعیل سے اس معاملے کے بارے میں کوئی بات نہ کی جائے“ وزیر نے خط اٹھا کر پڑھا تو اس میں یہ آیت درج تھی (ترجمہ): ”اے داؤد ہم نے تجھے زمین میں خلیفہ بنایا ہے لہذا تو لوگوں کے درمیان حق کے ساتھ حکومت کر اور خواہش نفس کی پیروی نہ کر کہ وہ تجھے اللہ کی راہ سے بھٹکا دے گی“ (العقد الفرید)

انہوں نے جواب دیا: ”ہاں ہم یہ چاہتے ہیں کہ آپ ہمیں بھول جائیں، ہمیں نہ تو سند قبول دی جائے اور نہ حکم رد یافتہ کیا جائے کیونکہ ہمارے لئے رد قبول دونوں یکساں ہیں، اس لئے آپ ہمیں بھول ہی جائیں“ اس پر خلیفہ وقت رد پڑا اور ان بزرگوں کو عزت و احترام سے رخصت کیا۔ (کشف المحجوب)

خاموش رہو! اس نے بے ادبی کی ہے

حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ پہنچے ہوئے بزرگ اور فرستادہ خداوندی تھے۔ ایک مرتبہ کوئی شخص آپ کی خانقاہ پر حاضر ہوا کیا دیکھتا ہے کہ دروازے پر ایک شخص پڑا ہے جس کے ہاتھ پاؤں ٹوٹے ہوئے ہیں، آنکھیں باہر نکلی ہوئی ہیں اور منہ سے جھاگ بہہ رہی ہے۔ وہ شیخ کی خدمت میں پہنچا اور دروازے پر پڑے ہوئے شخص کا ذکر کیا اور دعا کی درخواست کی۔ حضرت شیخ عبدالقادر گیلانیؒ نے فرمایا: ”خاموش رہو! اس نے بے ادبی کی ہے“ وہ شخص بڑا حیران ہوا اور ڈرتے ڈرتے پوچھا: ”یا شیخ! آخر اس سے کوئی ایسی بے ادبی کی حرکت سرزد ہوئی ہے؟“ شیخ نے فرمایا: ”یہ شخص اولیاء اللہ میں سے ہے۔ اولیاء اللہ کو بعض اوقات قوت پر داز بھی عطا کر دی جاتی ہے چنانچہ یہ اس کے بل پر اپنے دو ساتھیوں کے ہمراہ اڑا جا رہا تھا۔ جب وہ تینوں اس خانقاہ کے اوپر پہنچے تو اس کا ایک ساتھی اڑتے ہوئے خانقاہ سے ایک طرف ہٹ گیا اور ادب کے طور پر خانقاہ کی دائیں جانب سے نکل گیا اس کا دوسرا ساتھی بھی اڑتا ہوا خانقاہ کی بائیں جانب سے نکل گیا۔ اس نے بے ادبی سے خانقاہ کے اوپر سے گزرنا چاہا لہذا نیچے گر گیا“

حضرت خواجہ حسن افغانی صاحب ولایت بزرگ تھے۔ حضرت شیخ بہاؤ الدین زکریا فرمایا کرتے تھے کہ اگر قیامت کے دن اللہ تجھ سے سوال کرے گا کہ تم ہماری بارگاہ میں کیا لے کر آئے ہو تو میرا جواب ہوگا کہ میں حسن افغانی کو لایا ہوں“

ایک مرتبہ یہی حسن ایک گلی میں جازرہ تھے، نماز کا وقت ہو گیا۔ قریبی مسجد میں نماز کے لئے تشریف لے گئے۔ امام کی اقتداء میں نماز ادا کی۔ نماز سے فارغ ہونے کے بعد جب لوگ چلے گئے تو خواجہ حسن امام کے قریب گئے اور اس سے کہا: ”اے خواجہ! جب تم نے نماز شروع کی تو میں تمہارے پیچھے صف میں تھا۔ تم نماز کے دوران میں یہاں سے دہلی گئے، وہاں سے لونڈی غلام خریدے، وہاں سے واپس آئے اور ان لونڈی غلاموں کو خراساں لے گئے وہاں سے تم ملتان لوٹے اور پھر اس مسجد میں آ گئے میں تمہارے پیچھے پیچھے مارا مارا پھرتا رہا آخر یہ کیا نماز ہے؟“ (جاری)

حکیم صاحب کی کتب ”ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری“ اور ”الحکیم لوگ سلجھے اصول“ دستیاب ہیں۔ لاہور کے پتہ پر جوع فرمائیں۔

# ”میتھی“ کرشمات و کمالات

ڈاکٹر صہیب بٹ

علامتوں کو رفع کرنے کا موجب بنتا ہے۔ پیٹ سے ریاچ کو خارج کرتی ہے، جگر کا سٹ فعل درست ہو جاتا ہے۔

**میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تروتازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی، جلد کی سطح ہموار ہو جائے گی اور چھریاں بھی ختم ہو جائیں گی**

میتھی کے پتے ابالنے کے بعد ہلکا سا بھون کر کھائیں تو صفراء کی زیادتی ختم ہو کر طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کی پیلی رنگت، کمزور ذائقہ اور دل خراب ہونے کی کیفیت ختم ہو جاتی ہے، پاخانہ کھل کر آتا ہے اور یوں مریض خود کو تروتازہ اور ہلکا پھلکا محسوس کرتا ہے۔ جن لوگوں کو منہ کے اندر، رخساروں پر، زبان کے نیچے یا ہونٹوں کی اندرونی سطح پر چھالے بن جاتے ہیں انہیں میتھی پکا کر کھانی چاہئے۔ اگر وہ کسی وجہ سے میتھی نہ کھا سکتے ہوں تو میتھی کے تازہ پتوں کو پانی میں خوب ابال کر اس کے نیم گرم پانی سے صبح شام غرارے اور کھلی کریں، اس سے انشاء اللہ منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔ میتھی کے بیج میں قدیم اطباء اور آیورویدک کے معالج اپنے مریضوں کو درد قویج، اچھارہ، اسہال، پیچش اور بد ہضمی کے لئے استعمال کر دیتے تھے۔ میتھی کے بیج مسکن، پیشاب آور، ہاضم اور پیٹ کے تناؤ کھچاؤ اور اچھارہ کو ختم کرتے ہیں۔ یہ بعض حالتوں میں خشک اور قابض بھی ہیں اس لئے اسہال میں ان کو استعمال کر دیا جاتا ہے۔

میتھی کے استعمال سے جسم میں تازہ خون بنتا ہے۔ عام جسمانی کمزوری ختم ہوتی ہے۔ اس میں فولاد، فاسفورس اور کیکشیم کی موجودگی کمزوری اور کم خون کو دور کرتی ہے۔ سن بلوغت میں قدم رکھتی ہوئی نوجوان لڑکیوں میں ماہواری شروع ہوتے ہی جسمانی تھکن، کمزوری، چہرے پر بے رونقی اور پیلاہٹ آ جاتی ہے۔ ماہواری کی زیادتی کے سبب بھی ایسی علامات پیدا ہو جاتی ہیں۔ ایسی لڑکیوں کو میتھی بھون کر گوشت یا کسی دوسری سبزی کے ساتھ کھانے کو دیں تو ان کی یہ حالت سدھ جائے گی۔

سر کے بالوں کے لئے میتھی میں بہت سی خوبیاں پنہاں ہیں۔ خواتین کے لئے یہ خاص نسخہ ہے کہ میتھی کو اچھی طرح دھو کر تھوڑے پانی میں کچھ دیر تک بھگوئے رکھیں تاکہ نرم ہو جائے۔ پھر ان کو صاف سل پر یا مسکس میں ڈال کر بالکل میدہ سا بنالیں۔ غسل کرنے سے پہلے اس تازہ میدے کو سر میں بالوں کی جڑوں میں اور بالوں کے اوپر لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح دھولیں۔ بالوں کو کھلے پانی سے خوب کھگائیں تاکہ سارا مواد نکل جائے۔ دو ہفتوں کے مسلسل استعمال سے بال لمبے ہونا شروع

علاقوں میں بھی کاشت ہو رہی ہے۔ زمیندار زیادہ تر اسی خوشبودار میتھی کو کاشت کرنے پر توجہ دے رہے ہیں کیونکہ یہ آسانی سے مارکیٹ میں فروخت ہو جاتی ہے۔

میتھی سب سے پہلے کہاں پیدا ہوئی؟ اس کے بارے میں تحقیق کے بعد معلوم ہوا کہ مشرقی یورپ اور ایتھوپیا میں یہ سب سے پہلے پائی گئی۔ ہندوستان کے شمال مغربی حصوں میں بھی وافر مقدار میں پیدا ہوتی ہے۔ پنجاب کے علاوہ سرحد میں بھی کاشت ہو رہی ہے۔ قبل از مسیح بخیرہ روم کے ساحلی علاقوں میں رہنے والے لوگوں میں اس کا استعمال بطور غذا اور دوا کے مروج تھا۔ اشیاء میں بھی یہ عرصہ قدیم سے لوگوں کے زیر استعمال ہے۔

پاکستان میں میتھی کو ساگ کی طرح پکا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے علاوہ دوسری سبزیوں کے ساتھ ملا کر بھی پکایا جاتا ہے جیسے آلو میتھی، گجھی میں اورک کے علاوہ میتھی ڈالنے سے اس کی لذت میں کمی گنا اضافہ ہو جاتا ہے میتھی کو بیسن میں ڈال کر پکڑوے بھی بنائے جاتے ہیں۔ میتھی گوشت کے علاوہ شامی یا دوسری ڈیشوں میں اگر چند پتے پکانے کے دوران میتھی کے ڈالے جائیں تو کھانے کی لذت اور خوشبو میں ایک خوشگوار اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے پکانے کا بہترین طریقہ پریشرنگ میں بھاپ میں ابالنا ہے۔ اس طرح ضروری حیات میں اور ذائقہ محفوظ رہتا ہے۔

میتھی کو دھو کر اس کے پتے اور ٹہنیاں خشک کر کے محفوظ کی جاسکتی ہیں۔ میتھی کے پتوں میں دالوں کے برابر پروٹین موجود ہوتی ہے۔ لیبارٹری میں میتھی کے غذائی تجربے کے بعد معلوم ہوا کہ ایک سو گرام میتھی میں انچاس حرارے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ چھپچھاپی فی صد پانی، ڈیڑھ فیصد ریشہ جات، چھ فیصد نشاستہ، تین سو پچانوے ملی گرام کیکشیم، اکیاون ملی گرام فاسفورس سترہ ملی گرام لوہا اور باون ملی گرام وٹامن سی پایا جاتا ہے۔

فاسفورس اور کیکشیم ہڈیوں کی ساخت میں استعمال ہوتا ہے۔ آئرن کی موجودگی خون میں سرخ ذرات کی کمی کو پورا کر کے چہرے کا پیلاہٹ دور کرتی ہے اور چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ وٹامن سی، لوہا اور فاسفورس کے علاوہ کیکشیم دانتوں کی کمزوریوں اور موزوں کی بیماریوں کو دور کرتے ہیں۔

میتھی کے پتے اشتہا انگیز اور چٹ پٹی خوشبو کی وجہ سے رغبت سے کھائے جاتے ہیں۔ یہ تاثیریں قبض کشاء ہوتے ہیں۔ جن لوگوں کا ہاضمہ خراب رہتا ہے، بھوک نہیں لگتی، غذا ہضم ہونے کے بجائے معدے اور انتڑیوں میں گلٹی سرزتی رہتی ہے، ان کے لئے میتھی کا استعمال ان

پنجاب کا شہر قصور اپنی کئی خصوصیات کی وجہ سے پورے پاکستان میں مشہور ہے۔ ایک طرف تو پنجاب کا عظیم صوفی شاعر پلے شاہ یہاں ابدی نیند سو رہا ہے دوسری طرف دوسری طرف پنجابی زبان کا شیکسپیر سید وارث شاہ بھی اپنی زندگی کی ابتدائی دینی تعلیم یہاں حاصل کرتا رہا ہے۔ ان بزرگ اور قابل احترام ہستیوں کی زیر شفقت سرزمین قصور بے پناہ خصوصیات کی حامل ہے۔

قصور کی بنی چڑے کی جوتی، وہاں ماچھے کی مٹی سے بنی روغنی ہانڈی اپنا جواب نہیں رکھتی۔

قصوریوں کا فالودہ بھی بہت مشہور ہے۔ قصور کی دھوم بچانے والی ایک سبزی بھی اپنا ثانی نہیں رکھی۔ یہ ہے قصوری میتھی!

ہماری کوشش ہے کہ جس چیز کے بارے میں قارئین کو معلومات فراہم کریں وہ آسانی سے مارکیٹ میں دستیاب ہو تاکہ آپ ان معلومات کی روشنی میں اس شے سے استفادہ کر سکیں۔ اس ماہ آپ کی خواہش کے مطابق ”میتھی“ کے بارے میں گفتگو کی جارہی ہے۔

میتھی ایک پتوں والی سبزی ہے۔ غذائی لحاظ سے فوائد کے علاوہ اس کی ادویاتی خصوصیات بھی بہت ہیں۔ یہ قدرت کی جانب سے بنی نوع انسان کے لئے عظیم تحفہ ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جسم کو صحت مند رکھتا ہے۔

میتھی کا پودا سیدھا، مضبوطی سے اوپر کوٹا ہوا اور اطراف کو قدرے پھیلا ہوتا ہے۔ اس کی لمبائی عموماً بیس سے تیس سینٹی میٹر ہوتی ہے۔ اس کے ہلکے سبز پتے سائز میں دو سے ڈھائی سینٹی میٹر تک ہوتے ہیں۔ شاخ کے اوپر نکلتا ہوا پیلا پھول اور باریک سا ڈوڈا ہوتا ہے۔ میتھی کے بیج زردی مائل براؤن ہوتے ہیں۔ ان سے خاص قسم کی خوشبو نکلتی ہے۔

میتھی کی قسم کی ایک اور جڑی بوٹی بازار میں سبزی فروش کے پاس ملتی ہے۔ بعض لوگ اسے میتھی کا زبردی یعنی میتھرا کہتے ہیں۔ اس کی گٹھی میتھی کے سائز سے دو گنا لمبی ہوتی ہے اور پتے بھی میتھی کے پتوں سے بڑے ہوتے ہیں۔ اس میں میتھی کی مخصوص خوشبو نہیں ہوتی اور ذائقے کے لحاظ سے بھی یہ میتھی سے کئی درجہ کم تر ہوتی ہے۔ عام طور پر سبزی فروش میتھی کے دھونے میں یہی چیز گاہک کو دے دیتے ہیں۔

میتھی کی دو اقسام زیادہ ہر دھریز ہیں۔ بھارت میں میسوری میتھی جسے چپا میتھی بھی کہتے ہیں اور بارواڑی میتھی دو اقسام کی پائی جاتی ہیں۔ دونوں انتہائی خوشبودار ہوتی ہیں۔ پاکستان میں یہ خوشبودار میتھی قصوری میتھی کے نام سے مشہور ہے۔ میتھی کی یہ خوشبودار قسم اب ملک کے دوسرے

اللہ تعالیٰ جس کی بہتری چاہتا ہے اسے دین کی سمجھ عطا فرماتا ہے اور کام لیتا ہے



ہو جائیں گے۔ ان کی قدرتی رنگت لوٹ آئے گی۔ اور بالوں کی چمک میں اضافہ کے علاوہ یہ سلکی بھی ہو جائیں گے۔ میتھی میں ایک نیچرل کنڈیشنر پایا جاتا ہے جو بالوں کو نرم، ملائم اور خوبصورت کرتا ہے۔

خواتین چہرے کی جلد کی حفاظت کے لئے رات سونے سے پہلے کئی طرح کے لوٹن، کریم اور نہ جانے کیا کیا آمیزے استعمال کرتی ہیں۔ اوپر بیان کی گئی ترکیب کے مطابق میتھی کے تازہ پتوں کی پیسٹ بنا کر سونے سے پہلے پورے چہرے پر لگائیں اور تھوڑی دیر بعد نیم گرم پانی سے چہرے کو دھو ڈالیں۔ صبح اٹھنے پر آپ کی جلد تروتازہ نظر آئے گی۔ جلد کی خشکی ختم ہو جائے گی، جلد کی سطح ہموار ہو جائے گی اور پتھر یاں بھی ختم ہو جائیں گی۔ اس قدرتی آمیزے کے روزانہ استعمال سے رنگت صاف ہو جاتی ہے، جلد کی جھریاں اور ڈھیلا پن ختم ہو کر اس میں بچوں جیسی ملائمت اور کھچاؤ آنے سے آپ اپنی عمر سے چھوٹی نظر آنے لگتی ہیں، چہرے کے کیل مہاسے اور پھپھیاں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

بھارت کے دورے کے دوران میں نے وہاں چہرے پر لگائی جانے والی آئو ویدک کی بنائی ہوئی بے شمار کریمیں اور پیسٹ دیکھے ہیں جو چہرے کی رنگت کو نکھارنے اور جلد کو تازہ شگفتہ بنانے کے لئے تیار کی گئی ہیں۔ ان کے اجزاء ترکیبی میں میتھی کے اجزاء بھی شامل تھے۔ جاوا میں میتھی کے بیجوں سے بالوں کی مضبوطی کے لئے ٹانک بنائے جاتے ہیں۔ وہاں کے لوگ ان کو مختلف کاسمیٹکس میں بھی استعمال کرتے ہیں۔

جاوا اور سامارا میں میتھی کے بیج وضع حمل کے بعد خواتین کو زمانہ قدیم سے استعمال کرائے جارہے ہیں۔ ہمارے ملک میں بچہ کی پیدائش کے بعد زچہ کو دیہی گھی کا استعمال بکثرت اور اندھا دھند کروایا جاتا ہے۔ ہم نے دیہی گھی کو طاقیت کا سرچشمہ سمجھ لیا ہے۔ کبھی دودھ میں تڑکا لگا کر دیہی گھی دیا جا رہا ہے اور کبھی دیہی گھی سے بنے ہوئے عجیب و غریب مرکب جن میں دال سوچی وغیرہ ہوتی ہے، عورت کو کھلائے جاتے ہیں۔ پورے چالیس دن تک اس نے چار پانی سے پاؤں زمین پر نہیں رکھنا ہوتا اس لئے اس قسم کی دیر ہضم اور چکنائی والی غذا کا استعمال نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایسی گرم غذاؤں کے اندھا دھند استعمال سے معدہ اور جگر برباد ہو جاتے ہیں۔ منہ پر رونق رہتی ہے نہ جسم میں کشش۔

بات جاوا کی ہو رہی تھی وہاں پر بچے کی پیدائش کے بعد میتھی کے بیج معمولی سے گھی میں بھون کر ان کو پیس لیا جاتا ہے، پھر اس پاؤڈر کو آٹے میں گوندھ کر روٹی کی صورت میں یا پھر حلوہ کی صورت میں زچہ کو کھلایا جاتا ہے۔ اس پیدائش کے بعد عورت جسمانی اعضاء اپنی قدرتی حالت میں جلدی لوٹ آتے ہیں۔ جن عورتوں میں بچوں کی پیدائش کے بعد قدرتی دودھ کم پیدا ہو رہا ہو وہ میتھی کے بیج قلیل مقدار میں یا کسی ماہر کے مشورے سے استعمال کریں تو دودھ کی پیدائش

میں اضافہ ہو سکتا ہے۔

سکری کا مرض بہت غام ہے۔ مرد، خواتین سب ہی اس کے ہاتھوں پریشان ہیں۔ ایسے پریشان افراد کی مجبوری سے فائدہ اٹھانے کے لئے مارکیٹ میں سینکڑوں نسخے موجود ہیں۔ دیکھا جائے تو یہ سب بیماریاں اور پریشانیاں ہماری اس غفلت اور کوتاہی کا نتیجہ ہیں کہ ہم نے قدرت کی عطا کی ہوئی نعمتوں سے اپنے آپ کو محروم رکھا ہے۔ گزرے وقتوں کے لوگ قدرت کی پیدا کردہ ہر شے کو قدرتی انداز میں کھاتے تھے۔ ان کو ایسی کوئی بیماری اور پریشانی لاحق نہیں ہوتی تھی۔

بالوں میں سکری سے نجات حاصل کرنے کے لئے کھانے کے دو بیج میتھی کے بیج رات کو پانی میں بھگو دیں صبح کو ان نرم بیجوں کو پیس کر پیسٹ سی بنالیں۔ اس ملیدہ کو آپ بالوں کی جڑوں میں یعنی سر کی جلد میں لگائیں۔ ایک گھنٹہ کے بعد سر کو اچھی طرح ریشیا یا ساکائی سے دھو ڈالیں۔ ہر دوسرے دن نہانے سے قبل یہ عمل دہرائیں۔ انشاء اللہ بالوں سے سکری کا ہمیشہ کے لئے خاتمہ ہو جائے گا۔

میتھی اور اس کے بیجوں میں لعاب کو حل کرنے کی طاقت ہوتی ہے۔ ایسی جسمانی حالت جس میں لعاب کی زیادتی ہو یا اس کا سبب لعاب کی وافر پیدائش ہو تو اس کا استعمال حیران کن تاثیر رکھتا ہے۔ معدے میں رطوبات کی زیادتی ہو، منہ میں پانی لیس دار زیادہ ہو، تھکے آتی ہو، چھاتی میں ریشہ ہو، میتھی کا تھوہ معدے کی سوزش کو ختم کرتا ہے، معدے اور انتڑیوں کو آلائشوں سے صاف کرتا ہے اور نظام ہضم سے زائد اور فاسد رطوبات کو خارج کرتا ہے۔ حتیٰ کہ غذا کے لئے ہضم ہونے والے اور جزو بدن بننے میں کوئی رکاوٹ نہیں رہتی۔ معدے کے السر یا انتڑیوں کے زخم میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔ میتھی اور اس کے بیج پانی میں بھگو کر کھیں تو یہی اپنے ارد گرد ایک رطوبت یا لعاب سا پیدا کرتے ہیں جس طرح اسپنڈول یا اس کا چھلکا پھول جاتا ہے جب میتھی یا اس کے بیج معدے اور انتڑیوں سے گزرتے ہیں تو اس مخصوص لعاب کی تہہ معدے اور انتڑیوں کے زخموں پر لپ ہو جاتی ہے۔ یہ تہہ معدے اور انتڑیوں کے ان زخموں کو تیزابی رطوبات سے بچاتی ہے۔

السر کے علاج میں آج کی جدید سائنس کا بھی یہ کہنا ہے کہ ان زخموں کو تیزابیت سے بچائیں۔ ایسی ادویات مریض کو دی جاتی ہیں جو معدے کی تیزابیت کو کم کریں تاکہ زخم مندمل ہو سکے۔ میتھی کی یہ رطوبت زخموں کو ڈھانپ لیتی ہے اور نظام ہضم کی تیزابیت کا ان پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ یہ ایسے ہی ہے جیسے ہم جلد کے بیرونی زخموں کو کسی پٹی سے ڈھانپ دیتے ہیں۔

نظام تنفس کے امراض مثلاً کھانسی، براؤنکائٹس (پھیپھڑوں میں ہوا کی نالیوں کی سوزش) نزلہ زکام اور

سانس کی سوزش ابتدائی درجوں میں میتھی کے تھوہ کا استعمال مفید ہے۔ یہ پسینہ لاتا ہے اور اگر کسی بیکٹیریا کی کوئی عفونت یا زہر خون میں موجود ہے اور بخار پیدا کر رہا ہے تو اسے جسم سے خارج کرتا ہے اور بخار کا دورانیہ بھی کم کر دیتا ہے۔ عام امراض نزلہ، زکام، بخار میں خالی پیسٹ دن میں تین چار مرتبہ میتھی ایک کپ تھوہ بیا جائے تو دو چار ایام میں یہ تکلیف ختم ہو جائے گی۔ میتھی کے بیج کو پانی میں خوب اچھی طرح بلکی آٹچ پر اٹھالیں۔ ٹھنڈا ہونے پر نیم گرم سے غارے کریں، گلے کی خراش اور سوزش ختم ہو جائے گی۔

## میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔

کیا آپ کے منہ سے بد بو آتی ہے؟ کیا آپ کے جسم کے کسی حصے میں بد بو دار مواد جمع ہو جاتا ہے مثلاً ناک میں، کان میں۔ اس کی بو کی وجہ سے آپ کسی محفل میں جانے سے شرمندگی محسوس کرتے ہیں۔ کیا آپ کے پیسٹ سے بد بو دار سڑانڈلی ہوا خارج ہوتی رہتی ہے؟ اور کیا آپ کے جسم سے پسینے کی تیز چھتی ہوئی ناقابل برداشت بو نکلتی ہے جو کسی عزیز ترین دوست کو بھی آپ کے قریب نہیں بیٹھنے دیتی؟ اگر لوگ آپ کے پاس بیٹھ کر ناک پر رومال رکھ لیتے ہیں تو گھبراہٹ نہیں نہ ہی پریشان ہوں۔ میتھی کا تھوہ مسلسل چند روز تک استعمال کریں۔ یہ آپ کے جسم سے سارے فاسد اور زہریلے مادے قدرتی انداز میں خارج کر دے گا۔ اگر آپ ذیابیطس (شوگر) کے مریض ہیں تو پھر یہ سطریں غور سے پڑھیے۔ میتھی کے بیج شوگر کے علاج میں تیر بہدف ثابت ہوئے ہیں۔ پریس ٹرسٹ آف انڈیا کے 6 جنوری 1988ء کے شمارے میں چھپنے والی ایک رپورٹ کے مطابق انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ کی حالیہ تحقیق سے یہ حقیقت ثابت ہوئی ہے کہ میتھی کے بیج 25 گرام سے 100 گرام یومیہ تک استعمال کرنے سے شوگر کے مریضوں میں Reactive hyperglycaemia کو کم کرنے میں بہت کارگر ثابت ہوتے ہیں۔ ایسے مریضوں پر کی گئی تحقیق کے نتیجے میں نہ صرف شوگر کی زیادتی کنٹرول میں رہی بلکہ ان مریضوں میں میتھی کے بیجوں کے استعمال سے کولیسٹرول اور ٹرائی گلیسرائیڈز کی مقدار بھی حیرتناک حد تک کم ہوئی۔ اس طرح یہ انکشاف بھی ہوا کہ ہارٹ ایک کے خطرے سے بھی بچاؤ کے لئے ان کا استعمال مفید ہے۔ قومی ادارہ برائے غذائیت حیدرآباد بھارت کی ایک رپورٹ کے مطابق 1200 سے 1400 حراوں والی روزانہ غذا جو عام طور پر شوگر کے مریضوں کو استعمال کروائی جاتی ہے، کے ساتھ جب میتھی کے بیجوں کو استعمال کروایا گیا تو ان کے حیران کن اثرات ظاہر ہوئے۔

## ناقابل فراموش

اس عنوان کے تحت آپ لکھیں کوئی حکمت یا طب کا نوٹ نہ تجز بہ باکوئی بے قیمت چیز سے بڑی بیماری کا علاج آپ نے کیا ہے یا آپ نے کسی سے سنا ہو۔ یہ صدقہ جاریہ ہے ضرور لکھیں۔ کسی بھی طریقہ علاج کا تجربہ، آپ مریض رہے اور صحت یاب ہوئے یا آپ معالج ہیں اور آپ کے ہاتھوں کوئی صحت یاب ہوا۔ ضرور لکھیں۔ آپ نے کوئی وظیفہ، مسنون دعایا کوئی لفظ یا کوئی قرآن پاک کی آیت کسی مسئلے، مشکل یا بیماری میں آزمائی ہو یا دیکھی ہو تو ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم سنواریں گے۔ خطوط کو اضافی ٹیپ یا گوند نہ لگائیں۔ اگر آپ اپنا نام مخفی رکھنا چاہتے ہیں تو تسلی کریں، رازداری کا مکمل خیال رکھا جائے گا۔ آپ اپنی تحریریں صرف لاہور کے پتہ پر ارسال فرمائیں

پہلے کی طرح تکان کے سبب سے منہ بسورتی نہیں رہتی۔

### انگوٹھے کے نیچے کی روئیدگی غائب

کئی مہینے ہوئے کہ میرے شوہر کے پیر کے انگوٹھے کے نیچے سرایت کی شدید تکلیف ہوگئی تھی، کسی دم چین نہیں تھا۔ میں دوا فروش کے پاس گئی اور پوچھا کہ آیا اس شکایت کے لئے اس کے پاس کوئی دوائی ہے۔ اس نے ڈاکٹر سے پوچھنے کا مشورہ دیا۔ میں ڈاکٹر کے پاس تو نہیں گئی بلکہ گھریلو دواؤں کے آزمانے کا ارادہ کر لیا۔

پہلے میں نے شوہر کے انگوٹھے کو مکمل سے صاف کیا اس کے بعد سلفیٹ کے گرم محلول میں اس کے پیر کو ڈال دیا۔ پھر میں نے وٹامن اے کے کپسول اور وٹامن ای کے کپسول کو توڑ کر ناخن کے نیچے ان دونوں حیاتین کو ٹھونس دیا اور صاف لملل لینٹ کر ٹیپ سے بندش کر دی اور اپنے شوہر کو وٹامن اے، ای اور سی اضافی مقدار میں دیا۔ صبح جب میں نے ماؤف انگوٹھے کو کھولا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گئی کہ انگوٹھا بالکل صحیح سالم اور اپنی طبعی شکل میں نظر آیا۔ صبح پھر مذکورہ عمل دہرایا، پھر کچھ نہیں کیا۔ میرے تین سال کے بچے کو یہی تکلیف ہوگئی تھی۔ اس پر یہی عمل کیا اور وہی نتیجہ نکلا۔

### مستے اور وٹامن ای

میں نے آپ کے رسالے میں پڑھا تھا کہ حیاتین ہ (ای) سے مستے رفع ہو جاتے ہیں۔ چھ ہفتے ہوئے کہ میرا پوتا میرے پاس آیا اور اس نے اپنے ہاتھوں پر دس مستے دکھائے۔ وہ اس سے پہلے ڈاکٹر سے کچھ مستے صاف کرا چکا تھا مگر ڈاکٹر نے بتایا کہ اس بات کی کوئی ضمانت نہیں کہ مستے پھر سے نکل آئیں گے یا ان کی پیدائش رک جائے گی۔ میرے پوتے نے میرے مشورے سے آپ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق حیاتین ہ کو ملنا شروع کیا۔ اور تمام مستے واقعی صاف ہو گئے۔ اس نے بتایا کہ اس کے ہاتھوں کے ناخن کھر دے ہوتے تھے اور ناخن کی جڑ کے پاس سے باریک جھلی سی اکھڑ جاتی تھی اب یہ بات بھی نہیں رہی۔

### تکان رفع ہوگئی

دانتوں کے ایک ڈاکٹر صاحب نے ایک بچی محفل میں بتایا کہ دس سال ہوئے کہ میری بیوی کمزور ہوتی چلی جا رہی تھی اور لاغر بھی۔ اس زمانے میں ہم لوگ ہر قسم کی الا بلا کھایا کرتے تھے اور اپنی غذا کی طرف دھیان نہیں دیتے تھے۔ ایک دن میری بیوی میں اٹھیلی بیماری (دورہ قلب) کے آثار نمودار ہوئے، لیکن ایسے دورے کے وقت سینے میں ایک بہت ہوشیار ڈاکٹر کو فون کیا۔ اس نے فوراً ہمیں اپنے مطب میں طلب کر لیا اور ہمارے پیچھے ہی قلب نگار سے قلب کا معائنہ کیا، کوئی خرابی نہیں نکلی۔ ہماری تشویش بڑی حد تک رفع ہوگئی لیکن ڈاکٹر کی نگاہوں سے میرے دل میں کھٹک سی باقی رہی۔ ڈاکٹر نے ہم دونوں کو اپنے کمرے میں بٹھایا اور کہنے لگا کہ دراصل مریضہ اپنے دو بچوں اور گھر کے کام میں بہت مشقت کرتی ہے۔ اس نے مشورہ دیا کہ وہ سونے سے پہلے مسکن دوا کھایا کرے اور صبح کام شروع کرنے سے پہلے بھی ہلکی سی مسکن دوا لیا کرے۔

میں نے خیال کیا کہ میری بیوی کو کم شکر دمیت کی شکایت ہو سکتی ہے۔ جب میں نے ڈاکٹر کو یہ بات بتائی کہ اس نے میری بات کو زیادہ اہمیت نہیں دی۔ اس نے کہا کہ ”تم تو بڑے ماہر دندان ہو تم طب کیا جانو“ میں نے جواب دیا: ”بہر حال تجربہ کرنے میں کیا حرج ہے؟“

میں نے اپنی بیوی سے کہا: ”تمام روزی غذاؤں کو گھر بدر کر دو“ ہم نے قدرتی غذاؤں کو تیار کرنے کے طریقوں پر ایک کتاب خرید لی اور سفید شکر (چینی) سفید آٹے یعنی چھنے ہوئے آٹے کی روٹی، نمک، ذبوں کے پھل وغیرہ کو اپنی غذا سے خارج کر دیا۔ مزید برآں حیاتین کے ضمیمے لینے شروع کر دیے

اس کے جو نتائج برآمد ہوئے ان کی رفتار بہت سست تھی لیکن تھیں یقینی۔ مجھ کو بھی نمایاں فائدہ ہوا میں نے بہت جلد محسوس کرنا شروع کیا کہ دن کے آخری حصے میں جھک جوتکان اور اضمحلال ہو جاتا تھا وہ اب نہیں ہوتا۔ میری بیوی کی صحت بھی بہتر ہونے لگی۔ پہلے بہت آہستہ آہستہ اور پھر تیزی کے ساتھ۔ اب بھی وہ گھر کا کام مستعدی کے ساتھ کرتی ہے اور باہر کی سرگرمیوں میں بھی حصہ لیتی ہے اور

### ناگ پھنی کا مفرد پھل

میں اختلاج قلب کا مریض تھا۔ کئی ڈاکٹروں کے زیر علاج رہا۔ شہر میں ایک ڈاکٹر عبدالصمد بھی تھے۔ نمازی، پرہیز گار انسان، لالچ اور ہوس زر پرستی سے کوسوں دور، میں ان کے پاس پہنچا تو انہوں نے پچھلی تمام رپورٹیں اور نسخے دیکھے۔ خود قلب میں کوئی خرابی نہ تھی۔ ڈاکٹر صاحب نے بھی ایک نسخہ لکھ دیا۔ میں عرصہ تک اسے استعمال کرتا رہا کوئی خاص فائدہ نہ ہوا، مجھے اندازہ تھا کہ وہ مجھے کوئی نئی دوائی نہیں دے رہے ہیں لیکن میں محض اس خیال سے ان کے مطب میں رجوع رہا کہ نیک انسان ہیں ممکن ہے اللہ ان کے ہاتھ سے مجھے شفا دے۔

ایک روز کہنے لگے: ”میاں! میں آپ کو کوئی نئی دوا نہیں دے رہا ہوں لیکن اس کے باوجود آپ مسلسل مجھ سے علاج کروارہے ہیں میں خود محسوس کر رہا ہوں کہ آپ کو افادہ نہیں ہوا ہے۔ آپ بہتر ہے کہ اب کسی اور معالج سے رجوع ہوں۔ جب میں نے ان ہی سے علاج کرانے پر اصرار کیا تو کہنے لگے: اگر آپ علاج پر مصر ہی ہیں تو پھر میرے مشورے پر عمل کیجئے۔ یہ دوائیں بند کر دیجئے اور ندی کے کنارے پھیلی ہوئی ناگ پھنی کے پھل توڑ لائیے یہ پھل سرخ رنگ کے ہوتے ہیں اور ان پر بھی باریک کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ ان میں سے دو تین پھل گرم جھول میں ڈال دیجئے اس طرح کانٹے جل جائیں گے۔ راکھ وغیرہ صاف کر کے انہیں کھا لیجئے۔ ان کا ذائقہ ٹھنڈا جیسا ہوتا ہے بلکہ یہ کچھ پیٹھا ہی ہوتا ہے یہ عمل نہار منہ کیجئے۔ خدا کو منظور ہوا تو فائدہ ہو جائے گا۔

میں نے اللہ کا نام لے کر یہ پھل استعمال کیے اور ایک ہفتے کے اندر مجھے صحت ہوگئی۔ جب میں نے ڈاکٹر صاحب کو کیفیت بتائی تو خوش ہوئے اور کہنے لگے کہ جب عظیم دوم سے قبل جرمی سے اس کی گولیاں آیا کرتی تھیں۔ غرض یہ کہ میں اب بھی موسم میں ناگ پھنی کے یہ پھل شوق سے کھاتا ہوں۔ میری صحت بالکل ٹھیک رہتی ہے۔ جب بھی یہ پھل کھاتا ہوں ڈاکٹر عبدالصمد کے لئے دعائے خیر کرتا ہوں۔

(نظام الدین/کراچی)



## عمر کے مختلف حصوں میں مفید غذائیں

آئیے! ایک ماہر غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عشروں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا کھانی چاہئے۔

ہم میں سے بہت کم لوگ غذا کے ساتھ وہ مقویات حاصل کرتے ہیں جن کی ہمارے جسم کو ضرورت ہوتی ہے۔ ماہرین کی رائے میں حیاتین اور معدنیات کی گولیاں کھالینا مسئلہ کا حل نہیں ہے۔

آئیے! ایک ماہر غذا کے مشوروں کی روشنی میں یہ دیکھتے ہیں کہ ہمیں اپنی عمر کے مختلف عshedوں میں کس طرح کی اور کون کون سی غذا اکلانی چاہئے۔

لڑکپن:

اس عمر میں جسم خوب بڑھتا ہے اور اس میں بہت سی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں لہذا حیاتیات اور معدنیات کی ضرورت بہت رفتی ہے۔ چونکہ اس عمر میں بچوں کو ہر طرح کے کھانے مرغوب ہوتے ہیں اس لئے مناسب ہوگا کہ انہیں کثیر الحیاتین (مٹھی و نامنز) اور معدنی مصنوعات کھلائی جائیں۔ مضبوط ہڈیوں اور دانتوں کے لئے کیلشیم کی ضرورت ہوتی ہے لہذا اس عمر میں دودھ سے بنی ہوئی ایسی اشیاء بچوں کو دی جائیں جن میں پکنائی کم ہو۔ اس کے علاوہ انہیں میوے (مغزیات) کی گری، دالیں اور بیج خصوصاً سورج مکھی کے بیج نیز جی کا دلیا کھلائیں۔

اس امر میں اپنے بچوں کو یہ سمجھائیے کہ ان کی غذا میں سیر شدہ چکنائی (Saturated Fat) کم ہونا چاہئے۔ چکنائی والی غذا سے آگے چل کر ان کے لئے دل کی بیماری کا خطرہ تو ہوتا ہی ہے لیکن اب امریکی سائنسدانوں کی تحقیق کے مطابق زیادہ چکنائی کھانے والے نوجوانوں کو بڑی عمر میں الزائمری کی بیماری (نسیان) کا بھی خطرہ رہتا ہے لڑکیوں کو اس وقت فولاد کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے جب وہ سن بلوغ کو پہنچتی ہیں۔ ان کا جسم روزانہ تقریباً ایک ملی گرام فولاد خارج کرتا ہے، لیکن ماہوار کی دوران میں یہ مقدار گنی ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں انہیں گائے کا گوشت، چوکروالی روٹی، دلیا اور سبزی خصوصاً آلو کھانا چاہئے۔

بیس سے اسیس سال:

اس عشرے میں طرزِ زندگی میں تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں اور ان کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ اگر اس زمانے میں غذا میں توازن نہ رکھا جائے اور احتیاط نہ برتی جائے تو خراب صحت کی بنیاد پڑ جاتی ہے لہذا جو انوں کو ایسا کھانا کھانا چاہئے جس میں ہر طرح کے غذائی اجزاء شامل ہوں یعنی نشاستے والی اشیاء بھی ہوں، پھل اور سبزی بھی، دودھ اور دودھ سے بنی اشیاء بھی، اور گوشت، انڈے، دالیں، مچھلی

اور خشک میوہ بھی۔ مختلف قسم کی ان چیزوں سے جسم میں  
حیاتین بھی شامل ہوں گے اور معدنیات کی ضرورت بھی  
پوری ہوگی۔

عام طور سے یہ عمر ایسی ہے جب عورتوں کے ہاں تو والد کا سلسلہ شروع ہوتا ہے۔ اس طرح عورتوں کے جسم پر یوجہ بڑھ جاتا ہے اور مقویات کے حصول کی اہمیت بڑھ جاتی ہے لہذا انہیں اپنی غذا کا از سر نو جائزہ لے کر اس میں ضروری تبدیلیاں کرنا پڑتی ہیں۔

صدف ماہی، گوشت خصوصاً کٹی، دودھ، انڈے، گری، پیاز، پھول گوہی، مکئی اور پنیر میں جست (Zink) خوب ہوتا ہے جو تولیدی نظام کے لئے مفید ہے۔ جست عضلات کو سکون پہنچاتا ہے لہذا اس سے ماہواری کے درد میں افادہ ہوتا ہے۔ سویا بین، دالوں، مچھلی، سرخ گوشت، سبز یوں، کیلے، چکوتے، سیب، خشک خوبانی اور انجیر میں میگ نیز کم پایا جاتا ہے۔

تقسیم سے انتالیس سال:

مغربی ممالک میں اس عمر میں بچے زیادہ ہوتے ہیں جب کہ مشرقی ممالک میں عمر کے اس سے پہلے والے عشرے کے دوران میں بچے زیادہ ہوتے ہیں۔

بہر حال کام کی بات یہ ہے کہ عورت جب حاملہ ہو یا حاملہ ہونے کا فیصلہ کرے تو اسے فولک ایسڈ پر توجہ دینا چاہئے اور حمل سے قبل نیز حمل کے پہلے تین ماہ کے زمانے میں اسے روزانہ چار سو ماگرو فولک ایسڈ کھانا چاہئے۔ فولک ایسڈ سے بچے کی نشوونما میں بہت مدد ملتی ہے اور بچے کی عصبی خرابی کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

عمر کے اس عشرے میں بھی جست کی اسی قدر اہمیت رہتی ہے جتنی کہ اس سے پہلے والے عشرے میں۔ برطانیہ کے ایک حالیہ تحقیقی مطالعے سے اندازہ ہوتا ہے کہ چار تین ہفتہ (چار ماہ) کی عمر میں پیدا ہونے والے بچے اور عورت دونوں میں بچہ پیدا کرنے کی صلاحیت کو بہتر کرتا ہے۔ یہ چار تین ختم گندم (ویٹ جرم)،

یو ایٹین، مکی، مغربیات اور بنائی تیلوں میں خوب ہوتا ہے  
ہڈیوں کی کثافت ۳۵ سال کی عمر میں اپنی انتہا کو پہنچتی  
ہے لہذا اس عشرے میں ہڈیوں کی دہارت کا خاص خیال  
لھنا چاہئے تاکہ آئندہ عمر میں ہڈیوں کی بھر بھر اہٹ یا  
کمزوری کا خطرہ نہ رہے یا کم ہو جائے۔ اگر ہڈیوں کی  
ہارت کم رہ جائے تو اس کی کو آئندہ پورا نہیں کیا جاسکتا  
آئندہ چل کر بوسیدگی اتھواں (آسٹیو پوروس) کی

بیاری لاحق ہو سکتی ہے۔ عمر کے بڑھنے سے بدلیوں میں لیشم کی کمی ہوتی جاتی ہے۔ یہ مسئلہ مرد اور خواتین دونوں کے ساتھ پیش آ سکتا ہے لیکن خواتین کو خصوصاً اس وقت یہ مسئلہ درپیش ہوتا ہے کہ جب وہ سن یا اس کو پہنچتی ہیں۔ وجہ یہ ہے کہ اس وقت جسم میں ایسٹروجن اور دیگر جنسی ہارمون کی پیداوار سست پڑ جاتی ہے۔ عمر کے اس عشرے میں لیشم والی غذا بہت اہمیت رکھتی ہے۔ یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ بالائی نلکے ہوئے دودھ میں بھی اتنا ہی لیشم ہوتا ہے جتنا کہ چکنائی والے دودھ میں۔ دیگر اہم مقویات میگ نیزم اور فاسفورس ہیں جو بہت سی غذاؤں میں پائے جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ حیاتین د (وٹامن ڈی)، حیاتین ج (وٹامن سی)، حیاتین ب۶ (وٹامن بی۶)، حیاتین ک (وٹامن کے) اور بائیوٹین ہیں جو کبکھی، چوکر والے اناج، انڈے، مچھلی اور مغزیات میں پائے جاتے ہیں۔ ان تمام حیاتین سے مڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔

جالیس سے انچاس سال:

عورتوں میں سیاس اس عشرے کے آخر میں اور اگلے عشرے کے شروع میں ہوتا ہے اور زمانہ ہارمون کی سطح کم ہو جاتی ہے۔ اس سے نیند کے دوران پسینا، مزاجی کیفیت میں اتار چڑھاؤ، تھکن، درد سر اور چھاتی میں پلپے پن کی شکایت ہو جاتی ہے۔ گواکثر خواتین اس تبدیلی سے زیادہ پریشان ہوئے بغیر نمٹ لیتی ہیں تاہم غذا میں بعض چیزوں کا اضافان کے لئے یقینی مددگار ثابت ہو سکتا ہے۔ جیاتین ب ۶ داغ میں اس کیسائی مادے کو بڑھاتا ہے جو مزاجی کیفیت کو ٹھیک کرتا ہے۔ یہ جیاتین سیاس کی علامات کی شدت کو کم کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ روغن گل فنجانی ہارمونی عدم توازن کو صحیح کرنے میں مدد دیتا ہے۔ اس کے علاوہ سویامین، کالسی پنے، بڑا لوبیا، ہرا لوبیا، جنس نارنج کے پھل، چیری، آلوچہ، پھول گوبھی، اجودو وغیرہ مفید ہیں۔

پچاس سے انسٹھ سال:

عمر کے اس عشرے تک پہنچنے کے بعد اکثر مقویات ہمارے لئے ایسے ہی ضروری ہو جاتی ہیں جتنے لڑکپن یا نوجوانی میں ضروری تھے۔ خراب غذا کا اس عمر میں اس سے زیادہ اور دہرا اثر پڑتا ہے جتنا کہ نوجوانی میں پڑتا تھا اور اس ناقص غذا کے باعث مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے۔ نتیجے میں سرطان، نفرس، امراض قلب اور عتامہٹ (Dementia) کا راستہ ہموار ہو جاتا ہے۔ سامن اور

ٹراؤٹ جیسی روغنی مچھلیاں جن میں اومیگا ۳ روغنی تیزاب ہوتا ہے، قلب کے لئے مفید ہیں۔ اس عمر میں حیاتیات الف، حیاتیات ج اور حیاتیات د زندگی کو بہتر بنا سکتے ہیں اور یہ سال کے باعث جو منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں انہیں کسی حد تک مؤخر کر سکتے ہیں۔

عمر کے اس دور میں حفاظت قلب کے لئے مانع تکید اشیاء کی بڑی اہمیت ہے۔ روزانہ پانچ مرتبہ مناسب مقدار میں پھل اور سبزیاں کھائیے۔ مانع تکید خصوصیات کے علاوہ ان میں ریشے کی بھی فراوانی ہوتی ہے جو نظام ہضم کے لئے مفید ہے اور آنتوں کی بیماری سے حفاظت میں مدد دیتا ہے۔ لال پھل اور سبزیاں مثلاً ٹماٹر، گلابی، چکوترا اور تربوز زیادہ کھائے جائیں کیونکہ ان میں پایا جانے والا کیسائی جزو لائگوپین مانع تکید ہونے کے باعث دل کے لئے مفید ہے۔ سیلینیم بھی مانع تکید معدن ہے جو اجڑی، صدف مائی، تل، کھمبی اور لہسن میں بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق ہماری غذا میں سیلینیم کی کمی تھی ہوتی مقدار سرطان اور عارضہ قلب جیسی بیماریوں میں اضافے کا سبب بن رہی ہے۔ سیلینیم کی مقدار بعض مٹی میں زیادہ ہوتی ہے اور بعض میں کم لہذا اس مٹی میں پیدا ہونے والی فصل میں بھی اس معدن کی مقدار کم یا زیادہ ہوتی ہے۔ چنانچہ یہ تجویز کیا جاتا ہے کہ غذا سے سیلینیم حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ عمر کے اس عشرے میں سیلینیم کی گولیاں کھائی جائیں۔

### ساتھ سال اور اس کے بعد:

بڑھاپے کا لازمی نتیجہ مدافعتی نظام کی کمزوری ہے لہذا ساتھ سال کے بعد ایسے اقدامات ضروری ہو جاتے ہیں جن سے اس نظام کو تقویت مل سکے۔ پھلوں کا رس زیادہ پی کر حیاتیات ج کی مقدار جسم میں بڑھائی جاسکتی ہے۔ جتنا سیال مادہ جسم میں جائے گا کم آبی اور قبض سے انتہائی بچاؤ ہوگا۔

عمر میں اضافے کے ساتھ کولاجن کی جسم میں کمی ہو جاتی ہے۔ کولاجن خلیوں کی تشکیل، جلد، ہڈی، دانت اور بافتوں کو صحیح حالت میں رکھنے میں مدد دیتا ہے۔ حیاتیات ج کولاجن کی پیداوار کو بھی بڑھاتا ہے۔ عام خیال یہ ہے کہ جنس نارنج کے پھلوں میں سب سے زیادہ حیاتیات ج ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے مطابق سب سے زیادہ حیاتیات ج چیری، امرود، آلو بخارے، آملے اور سیاحہ مٹھے میں ہوتا ہے۔ سبز ترکاریاں مثلاً پھول گو بھی، سبز پہاڑی مرچ میں بھی حیاتیات ج خوب ہوتا ہے۔

یہ خیال رکھئے کہ آپ کی غذا میں فولک ایسڈ کافی ہو۔ یہ ایک طرح کا حیاتیات ب (وٹامن بی) ہے جو دالوں، بڑے سرخ لوہے (سیم)، سبز ترکاریوں اور دلیے میں پایا جاتا ہے۔ فولک ایسڈ جسم میں ایک ایسے کیسائی مادے (Homocysteine) میں کمی ہوتی ہے جو کولیسٹرول کی

طرح دل کی بیماری کا خطرہ بڑھاتا ہے۔ متذکرہ بالا غذاؤں میں ریشہ بھی خوب ہوتا ہے جو قبض سے بچاتا ہے۔ اس عمر کے لوگوں میں جسمانی سرگرمی کم ہوتی ہے لہذا قبض کی شکایت زیادہ ہو جاتی ہے۔ اس عمر میں مچھلی اور ٹھوڑی مقدار میں بغیر چربی کا گوشت کھانا بھی بہتر ہوتا ہے۔

ہڈیوں کی مضبوطی کے لئے کیلشیم بہت اہم ہے اور جسم کو کیلشیم جذب کرنے اور اس سے پوری طرح فائدہ اٹھانے کے لئے حیاتیات د کی بھی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ حیاتیات ہمیں سورج کی روشنی میں جذب ہو کر حیاتیات د پیدا کرتی ہے لیکن یہ حیاتیات ہم غذا کے ذریعے سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ مچھلی کا تیل اور روغنی مچھلی حیاتیات د سے بھرپور ہیں۔

خون کے سرخ خلیوں کی پیداوار اور توانائی کے لئے اس عمر میں فولاد بھی بہت اہم ہے۔ فولاد مدافعتی نظام کو بھی مستحکم کرتا ہے۔ ساٹھ سال کے بعد زندگی میں حرکت کم ہو جاتی ہے اور توانائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔ غذا سے توانائی کے حصول میں حیاتیات ب ہماری مدد کرتا ہے۔ اس کے حصول کا اچھا ذریعہ چوکرو والا اناج، غیر مصفا چاول،

خشک میوہ جات اور چوکرو والی روئی ہیں۔ تعدیے سے بچاؤ کے لئے بڑھاپے میں جست کی بھی کافی اہمیت ہے۔ اس معدن کے حصول کے لئے صدف مائی، ٹھنڈے کدو کے بیج، گوشت، سخت پیاز، مچھلی، چوکرو والا اناج اور روئی کھائیے۔

اگر آنکھوں کی صحت چاہتے ہیں تو بھٹے کے دانے، سرخ پہاڑی مرچ، اجمود اور پتوں والی سبزیاں کھائیے۔ دماغ کی صحت کے لئے جلد کو ٹھیک رکھنے کے لئے اور جسم کے دیگر اعضاء کی بافتوں کو درست رکھنے کے لئے اومیگا ۳ روغنی تیزاب مفید ہوتے ہیں جنہیں آپ اسی اور مچھلی کے تیل سے حاصل کر سکتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب مانع ورم بھی ہوتے ہیں اور بڑھاپے میں جوزوں کو صحیح حالت میں رکھ کر جلتے پھرنے میں مدد دیتے ہیں۔ اومیگا ۳ روغنی تیزاب جو مچھلی کے تیل میں پائے جاتے ہیں، دماغ کے روغنی تیزابوں کو تقویت پہنچا کر دماغی صلاحیت اور کارکردگی کو بہتر بناتے ہیں۔ یہ کھنے تیزاب خون میں چکنائی کی سطح بھی کم کرتے ہیں اور بلند فشار خون کا خطرہ کم کر کے فالج سے بچاؤ میں مدد دیتے ہیں۔

### یوکلیپٹس آئل

یہ اسی درخت کا تیل ہے جو آجکل پاکستان میں ہر جگہ نظر آتا ہے یہ سفیدہ کہلاتا ہے۔ اس کے پتوں میں بڑی خوشگوار مہک ہوتی ہے۔ یہ تیل کھانسی کے شربتوں اور دیگر دواؤں کے علاوہ غرغے اور مالش کی دواؤں میں بھی استعمال ہوتا ہے۔ گلے کی تکلیف کے لئے تیار ہونے والی گولیوں میں شامل کیا جاتا ہے۔ سینے کی جھکڑن، کھانسی وغیرہ کے لئے اس تیل کی سینے، پیٹھ اور گلے پر مالش سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ ناک کی سوجن دور ہو جاتی ہے اور سانس لینے میں آسانی ہوتی ہے اس کے قطرے گرم پانی میں ڈال کر بھاپ میں سانس لینے سے بھی بہت آرام ہوتا ہے۔ سر میں درد ہو تو پیشانی اور کپٹیوں پر ایک دو قطرے کی مالش کرنی چاہئے۔ رومال پر ایک دو قطرے ڈال کر سونگھتے رہنا بھی ایک مؤثر تدبیر ہے۔ یہ سانس کی نالیوں کو کھول کر بلغم کے اخراج میں مدد دیتا ہے۔ سادہ چینی ایک چمچہ میں ایک دو بوندیں ملا کر کھانا بھی مفید ہوتا ہے۔

### پیٹ میں درد کے لئے گھریلو ٹوٹکے

یہ تکلیف بڑوں اور بچوں سب کو لاحق ہوتی رہتی ہے بازاری کھانا زیادہ چٹی پٹی اشیاء وغیرہ کے استعمال سے پیٹ میں درد ہوتا ہے اس لئے:

**دارچینی کا سفوف:** یہ سفوف بہت مفید رہتا ہے (چائے کا) آدھا چمچہ دارچینی کا سفوف، ایک گلاس بغیر بالائی کے دودھ یا پانی میں ملا کر پینے سے آرام ہوتا ہے۔ درد دور ہونے تک یہ عمل جاری رکھنا چاہئے۔

**سونف:** تازہ (سبز رنگ کے) سونف ایک چائے کے چمچہ بھر منہ میں ڈال کر چائے اور اس کا رس نگلنے سے بھی درد میں کمی آ جاتی ہے پیٹ میں موجود گیس خارج ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے اس کے ساتھ تھوڑا سا کالا نمک ملا لینے سے بہت جلد آرام ہوتا ہے۔

**اجوائن:** یہ بھی اکثر گھروں میں ہوتی ہے۔ آدھا چائے کا چمچہ اجوائن چبا کر کھانے اور اوپر سے پانی پینے سے گیس کی تکلیف اور درد دور ہوتا ہے۔ اجوائن بھوک بڑھاتی ہے بلکہ کھانسی کا بھی ایک مفید علاج ہوتی ہے۔

## ناقابل بیان مشکلات، اسماء الحسنیٰ اور اولیاء کی زندگیوں کا نچوڑ

اسماء الحسنیٰ سے مشکلات کا حل آپ سب چاہتے ہیں لیکن زیر نظر کالم میں روحانی دنیا کے پیشوا صحابہ کرامؓ، اولیاء کرامؓ کی زندگیوں کے ان تجربات کا نچوڑ ہے کہ انہوں نے اسماء الحسنیٰ کو کن مشکلات اور مسائل میں آزمایا اور خزاں زدہ زندگی مہکتی مسکراتی بن گئی۔

### اللہ تعالیٰ

یہ اسم پاک ذات جامع جمیع صفات و کمالات ہے، بہت سے محققین کے نزدیک یہی اسم اعظم ہے۔ قرآن مجید میں یہ اسم پاک دو ہزار تین سو ساٹھ (۲۳۶۰) جگہ آیا ہے۔ اسے دوسرے تمام اسماء پر شرف حاصل ہے معنی کے لحاظ سے یہ اسم پاک تمام اسماء کا جامع ہے اور تمام اسماء صفات اسی سے متعلق ہیں۔

اگرچہ اللہ اور الہ دونوں الوہیت سے مشتق ہیں جس کے معنی عبادت کے ہیں اور دونوں الفاظ معبود کے معنی میں استعمال ہوتے ہیں۔ اگرچہ لغوی لحاظ سے یہ دونوں الفاظ ہم معنی ہیں تاہم اصطلاحی لحاظ سے ان میں ایک واضح فرق یہ ہے کہ اللہ کا لفظ صرف اور صرف اللہ معبود برحق و معبود حقیقی کے لئے استعمال ہوتا ہے جب کہ الہ کا لفظ ہر معبود کے لئے استعمال ہوتا ہے چاہے وہ حق ہو یا باطل۔

لا الہ الا اللہ (اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں)

اس کلمہ مبارک میں اللہ اور الہ دونوں کو ایک دوسرے کی ضد قرار دیا گیا ہے کہ اللہ تعالیٰ کے علاوہ جتنے معبود (الہ) ہیں وہ سب باطل ہیں اور معبود حقیقی تو صرف اور صرف اللہ ہی ہے۔

شریعت کی اصطلاح میں لفظ 'اللہ' صرف اس ذات کے لئے بولا جاتا ہے جو حق پر ہو، ہمیشہ سے ہو اور ہمیشہ رہنے والی ہو۔ دیگر تمام صفات الہیہ کی جامع ہو، ہر شے کی مالک خالق اور ان پر قدرت رکھنے والی ہو۔ ہر مخلوق کی روزی رساں ہو، ہر شے اور ہر مخلوق اس کی محتاج ہو اور وہ کسی کی محتاج نہ ہو۔ رشتوں، ناطوں اور برابری و ہمسری سے پاک ہو، امور کی انجام دہی میں کسی کی محتاج نہ ہو، گویا اسمائے حسنیٰ میں فرداً فرداً جتنی صفات موجود ہیں اس اسم پاک میں وہ تمام کمال موجود ہیں۔ حدیث ترمذی میں جن ۹۹ ناموں کا تذکرہ ہے یا اور بھی جو اسمائے حسنیٰ ملتے ہیں چاہے وہ مفرد ہوں یا مرکب، اسم پاک اللہ ان تمام اسمائے پاک سے مرتبہ اور عزت و جلال میں بلند تر ہے۔ کیونکہ یہ تمام صفات سے بلند تر ہے اور کوئی بھی صفت الہی اس سے خارج نہیں ہے۔

دیگر تمام صفات کا مرجع یہی اسم پاک ہے۔ اسم ذات اللہ کسی صفاتی نام کی طرف راجع نہیں ہے مثلاً ہم یہ تو کہہ سکتے ہیں کہ اللہ کریم، رحمن، علیم یا حکیم ہے مگر یہ نہیں کہہ

سکتے کہ حکیم اللہ ہے یا علیم اللہ ہے۔ اس کے علاوہ تمام صفاتی اسمائے پاک میں سے ہر اسم پاک اللہ تعالیٰ کی ایک صفت کا احاطہ کرتا ہے اور وہ کسی ایک صفت کے لئے بولا جاتا ہے مثلاً جب اللہ تعالیٰ کی ربوبیت کا ذکر مطلوب ہو تو "رب" کہیں گے، اور اگر رزق عطا کرنے کا تذکرہ ہو تو "رازق" یا "رازق" کہیں گے اسی طرح گناہ کی معافی کا سوال ہو تو ہم غفار کو پکارتے ہیں یعنی یہ نہیں ہوتا کہ گناہوں کی معافی کے لئے اسے رزاق کہہ کر پکاریں اور غفور و درگزر کے لئے رب کہہ کر پکاریں لیکن اسم پاک اللہ کے ساتھ ہم ہر مقصد کے لئے اسے پکار سکتے ہیں چاہے ہماری حاجت کا تعلق رزق سے ہو یا گناہوں کی معافی سے۔

دوسرے تمام صفاتی اسمائے پاک کو حسب ضرورت و حالت غیر اللہ کے لئے بھی بولا جاتا ہے مثلاً حکیم، علیم، وغیرہ مگر اسم پاک "اللہ" کسی بھی صورت غیر اللہ کے لئے نہیں بولا جاتا۔ یہاں تک کہ دانستہ غیر الہ کو اللہ کے لفظ سے پکارنے والا متفقہ طور پر کافر ہے کیوں کہ اس کے معنی میں تاویل کی کوئی گنجائش نہیں ہے۔ (غزالی)

مندرجہ بالا دلائل کے پیش نظر ہی بہت سے علماء نے اس اسم پاک کو "اسم اعظم" کہا ہے کیوں کہ کوئی اسم صفت تمام صفات کا احاطہ نہیں کرتا۔ جب کہ اسم ذات اللہ تمام صفات کا احاطہ کیے ہوئے ہیں۔

### اوراد و وظائف:

اوراد و وظائف کے لئے جس کمال یقین کی ضرورت ہوتی ہے اس کے ساتھ اگر اوراد و وظائف کو پڑھا جائے تو نتیجہ ہمیشہ حُب و خواہ نکلتا ہے اور ناکامی نہیں ہوتی۔

### اسم ذات کا ورد:

عاشقان الہی کا ورد زبان یہی اسم پاک ہے۔ دونوں جہانوں کی مرادیں بر لانے والا اسم ہے۔ اس کے خواص و صفات اس قدر ہیں کہ مخلوق میں سے کوئی بھی اسے مکاحقہ نہیں لکھ سکتا۔ سلوک کے تمام سلاسل کے بزرگان سالکین کے لئے اسی اسم پاک کا ورد تعلیم کرتے ہیں کہ اس سے بڑھ کر کوئی ورد نہیں ہے۔

### صاحب کشف و روشن ضمیر:

اگر ہر نماز و روزہ کی پابندی کے ساتھ حلال غذا کے اہتمام کے ساتھ با وضو و بقلہ ہو کر پانچ ہزار مرتبہ روزانہ اللہ اللہ کرے تو تھوڑے ہی عرصہ میں صاحب کشف اور روشن ضمیر

ہو جائے گا۔ ہر عبادت میں بے حد لطف آئے گا اور اکثر زاتوں کو زیارت نبی کریم ﷺ سے مشرف ہوگا۔ بارگاہ خداوندی کے مقربین میں شامل ہوگا۔

### درجہ ولایت:

اگر اسم پاک اللہ کسی زمین پر پڑا ہوا پائے اور اسے اٹھا کر تعظیم سے اپنی ٹوپی یا پگڑی میں رکھے تو دنیا اور آخرت میں ولایت کا درجہ پائے گا۔

### تعظیم اسم پاک:

اگرچہ اسم پاک جمالی ہے اور بکثرت پڑھنے والا بھی اس سے مزاج میں گرمی نہیں پاتا تاہم اللہ تعالیٰ کے اسم پاک کی بے تعظیمی کرنے والا اور اللہ کی جھوٹی قسمیں کھانے والا کسی وقت بھی بے محتاج اور فقیر ہو جائے گا یا آخری عمر میں اندھا ہو جائے گا یا کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہو جائے گا کہ طبیب اس کے علاج سے عاجز رہیں۔

### حصول رزق حلال:

جو شخص اس مقصد کے لئے "یا اللہ یا ہو" روزانہ ایک ہزار بار ورد کرے اللہ تعالیٰ اسے وافر رزق حلال عطا فرمائے گا۔

### شفائے امراض:

جو شخص نماز جمعہ سے پہلے طہارت و پاکیزگی کے پورے اہتمام کے ساتھ سکون قلب سے سو بار اسم مبارک پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ تمام امور میں اس کے لئے آسانی فرمائیں گے۔ اگر کوئی شدید بیماری میں مبتلا ہو جس کے علاج سے حکماء و اطباء عاجز آچکے ہوں اس اسم پاک کی کثرت کرنے کے بعد دعا کرنے سے انشاء اللہ شفا یاب ہوگا۔

### احکام الہی سے محبت:

جو شخص روزانہ اس اسم پاک کا ورد ایک ہزار دفعہ کرے گا اس کے دل سے شکوک و شبہات رفع ہو جائیں گے اور اس کے دل میں احکام الہی سے محبت پیدا ہوگی۔

### رنج و بلا دور ہو:

سلطان الشیخ حضرت محبوب الہی قدس سرہ نے فرمایا ہے کہ اگر کوئی شخص کسی ایسی پریشانی یا رنج میں مبتلا ہو جو کسی طرح دور ہونے میں نہ آئے تو جمعہ کے روز نماز عصر کے بعد کسی کام میں مصروف نہ ہو بلکہ نماز عصر کے بعد سے مغرب



تک یہ تین اسمائے پاک پڑھتا رہے: ”یا اللہ یا رحمن یا رحیم“ انشاء اللہ اس رن کو غم سے نجات پائے گا۔

### امراض قلب سے شفاء:

اگر کوئی مسلمان اس لہم پاک یعنی ”اللہ“ کو خوش خط جلی قلم سے لکھ کر اپنے سامنے رکھے اور دن رات میں کم سے کم تین دفعہ نہایت ادب سے با وضو قبلہ رو ہو کر خلوت میں بیٹھ کر محبت سے نظریں اس مبارک اسم پر ڈالے اور دل میں یہ خیال کرے کہ جس طرح اس کا غذا لوج پر خوبصورتی سے نام لکھا ہوا ہے اسی طرح خوبصورت اور خوش خط میرے دل میں لکھا ہوا ہے اور پھر آنکھیں بند کر کے کم از کم دس منٹ تک اس تصور کو بجائے اور اسی خیال میں محو رہے انشاء اللہ کبھی عمر بھر خفقان، ہول دل، دھڑکن اور اضطراب قلب وغیرہ میں مبتلا نہ ہوگا اور دنیا کے کسی جابر و ظالم سے دہشت زدہ نہ ہوگا، عشق الہی میسر ہوگا۔

### برائے ذہانت:

اگر کند ذہن، بچہ صبح تازہ روٹی پر سات مرتبہ ”یا اللہ“ لکھ کر کھلائے اور جب ضرورت سات، گیارہ یا اکیس دن کھلائے تو اللہ تعالیٰ کے فضل و کرم سے بچہ کا ذہن کھل جائے گا۔

### سلامتی مکان:

اگر کوئی رہنے کے مکان کی پیشانی پر تین جگہ ”یا اللہ“ لکھ کر جب تک وہ مبارک اسم لکھا ہوا قائم رہے گا کبھی اس مکان میں دہک نہ مرے گا اور کبھی وہ مکان سوتے یا جاگتے میں آدمیوں پر نہ گرے گا۔

### درد دور ہو:

اگر کسی کو کمر، سر، پسلی یا سینے میں درد ہو تو دوسرا شخص با وضو ہو کر درد کے مقام پر سات دفعہ ”یا اللہ“ لکھے اور دن میں سات دفعہ یہ عمل کرے انشاء اللہ درد درخ ہو جائے گا۔

### سفر سے بغیریت واپسی:

اگر سفر پر جانے کا ارادہ ہو تو جلی حروف میں اسم ذات ”اللہ“ کاغذ پر لکھ کر سفر پر جانے والا اسم پاک سے حرف الف کو چینی سے کاٹ کر تعویذ بنا کر اپنے بازو پر باندھے باقی ”لہ“ گھر میں اپنے اہل و عیال میں امانت رکھ جائے انشاء اللہ خیر و عافیت کے ساتھ سفر سے واپس لوٹے گا۔

### درد زہ کے لئے:

اگر کوئی عورت درد زہ میں مبتلا ہے اور بچے کی پیدائش میں تکلیف ہو تو کسی چیز یا پانی پر ایک سو اکیس (۱۲۱) دفعہ ”یا اللہ“ دم کر کے اس کے تین حصے کر لیے جائیں اور تین دفعہ کھلایا پلایا جائے انشاء اللہ اس سے فوراً مشکل آسان ہوگی۔

### ناحق مقدمہ سے بری ہو:

اگر کوئی شخص ناحق جھگڑے میں پھنس جائے اور کسی جھگڑالو اور مفسد شخص سے معاملہ پڑ جائے تو عین مقدمہ کی

پیشی کے وقت، یا باہمی گفتگو کے وقت سترہ (۱۷) دفعہ ”اللہ“ کہے اور دل میں یہ تصور کرے کہ ساری سبھا (مجلس) فنا ہوئی اور اب خاص ذات باری تعالیٰ اس مقدمہ کا فیصلہ فرمائے گی۔ انشاء اللہ وہ مقدمہ اس کے حق میں اچھا فیصلہ ہوگا اور باہمی گفتگو میں جھوٹا دشمن ہارے گا۔

### حصول فوائد کثیر:

جو شخص ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے اللہ تعالیٰ اس کو کامل یقین فرمادیں اور جو شخص جمعہ کے روز قبل نماز جمعہ کے پاک و صاف ہو کر خلوت میں دو سو بار پڑھے اس کا مطلب آسان ہو خواہ کیسا ہی مشکل ہو اور جس مریض کے علاج سے اطباء عاجز آگئے ہوں اس پر پڑھا جائے تو اچھا ہو جائے بشرطیکہ موت کا وقت نہ آگیا ہو۔ (حضرت تھانوی)

### برائے امراض و اسقام:

اگر اس اسم مبارک کو مطابق اس کے اعداد کے ۶۶ مرتبہ لکھ کر مریض کو پلایا جائے تو مریض انشاء اللہ امراض و اسقام سے شفا پائے گا۔ اسی طرح اگر آسیب زدہ کو دھو کر پلایا جائے تو شفا پائے گا۔ اگر آسیب زدہ کے ہاتھوں کی انگلیوں پر اس اسم مبارک کا ایک ایک حرف لکھ دیا جائے تو وہ شخص جن بگے اثرات سے محفوظ رہے گا اور جن اس سے دور رہے گا۔

### جن کو گویا کرنا یا جلانا:

اگر چاہیں کہ آسیب زدہ کا جن جلادیا جائے یا گویا ہو تو حروف اسم ”اللہ“ کو ایک کاغذ کے پرزے پر الگ الگ لکھیں۔ اس پر نیلا کپڑا لپیٹ دیں اور فلیتہ (بتی) بنا کر ایک سرے سے اس کو آگ لگا کر اس کا دھواں آسیب زدہ کو سٹکھائیں اگر اسے ہلاک کرنے، دفع کرنے یا گویا کرنے کا ارادہ ہوگا تو اس کے سٹکھانے سے یہ مطلب حاصل ہوگا۔

حضرت مولانا اشرف علی تھانوی سے منقول ہے کہ ایسی بتی جس سے جن و آسیب کے جل جانے کا احتمال ہو، بہتر ہے کہ اس موجود عبارت کے نیچے یہ الفاظ تحریر کریں: ”جن آسیب وغیرہ از وجود/خانہ فلاں بن فلاں دفع شوند اگر دفع نشوند سوختہ شوند“

تاکہ کسی زندہ مخلوق کو بغیر انتہاء کے ہلاک کرنے کا ارتکاب نہ ہو۔ کیوں کہ ہمارا اصل مقصد بیمار یا آسیب زدہ کے لئے شفا کا حصول ہے نہ کہ کسی مخلوق کی ہلاکت۔

### آسیب و مرگی کا علاج:

بعض علماء سلف سے منقول ہے کہ اگر کسی برتن میں یہ اسم پاک بلا تعداد جس قدر اس برتن میں گنجائش ہو لکھ کر دھو کر اس کا پانی مصروع (مرگی کا مریض) یا آسیب زدہ پر چھڑک دے تو آسیب/شیطان اس کا جل جائے گا۔ صاحب شمس المعارف الکبریٰ حضرت ابوالعباس بوٹی نے کہا ہے کہ میں نے یہی عمل ایک شخص کو بتایا تھا جس کا لڑکا چونتیس سال سے آسیب زدہ تھا اور وہ اس سے سخت عاجز آچکا تھا۔ وہ شخص تین دن یہ عمل کرتا رہا اور چھینٹے بھی مارتا رہا

اور اسے پلاتا بھی رہا اللہ کے فضل سے آسیب اس کا جل گیا اور اس نے اس مصیبت سے نجات پائی۔ یہ اسم پاک کامل و تمام ہے اور ساری بیماریوں کو دور کرتا ہے۔

### برائے کشادگی باطن:

حضرت شیخ عبدالحق محدث دہلوی سے منقول ہے کہ جو کوئی اس اسم مبارک کو بعد نماز کے سو بار پڑھے باطن اس کا کشادہ ہو اور وہ صاحب کشف ہو۔

### نقوش اسم ذات ”اللہ“:

یہ نقش ”بسم اللہ الرحمن الرحیم“ کا ہے جس میں اسمائے پاک ”اللہ، رحمن اور رحیم“ موجود ہیں۔ یہ ذو الکتبتہ ہے۔ عدد اس کے ۸۶ ہیں۔ اس میں اسم ذات بھی ہے اور رحمن و رحیم دونوں صفاتی نام بھی ہیں۔

بسم	اللہ	الرحمن	الرحیم
۳۳۰	۲۸۸	۱۰۳	۶۵
۲۸۷	۳۲۷	۶۸	۱۰۴
۶۷	۱۰۵	۲۸۶	۳۲۸

اگر اس نقش مبارک کو جمعہ کے آخری ساعت میں چاندی کی لوح پر کندہ کر کے اپنے تو کوئی برائی نہ دیکھے، گھر میں خیر و برکت ہو، خوف سے اطمینان ہو، اس کا درد و زنج سے نجات کا سبب ہے۔

نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: ”اللہ اللہ انسی لا اشرك به شیئاً“ جس شخص کا نام عبداللہ ہو اس کے لئے خصوصاً اس کا درد مناسب ہے۔

### نقوش اسم ”اللہ“:

حاصل اس نقش کا دینی و دنیوی فوائد حاصل کرے۔

مثبت (بوٹی)	۷۸۶	
۱۹	۲۶	۲۱
۲۲	۲۲	۲۰
۲۳	۱۸	۲۵

مربع مضمر (بوٹی)				
۹	۲۲	۱۹	۱۶	
۲۰	۱۵	۱۰	۲۱	
۱۴	۱۷	۲۴	۱۱	
۲۳	۱۲	۱۳	۱۸	

مخمس (بوٹی)					
۱	۱۴	۲۳	۱۰	۱۸	
۲۶	۸	۱۶	۴	۱۲	
۱۹	۲	۱۵	۲۴	۶	
۱۳	۲۲	۹	۱۷	۵	
۷	۲۰	۳	۱۱	۲۵	

(بحوالہ ”اسماء الحسنی شرح اور اردو وظائف و نقوش“)

(بقیہ آئندہ شمارے میں ملاحظہ فرمائیں)

# آپ کا خواب اور روشن تعبیر

کیا یہ درست ہے کہ خواب سے زندگی کے ہر مسئلے میں رہنمائی ملتی ہے؟ خواب بیمار یوں کے علاج، دکھوں کے مداوے میں معاون ثابت ہوتے ہیں؟ حتیٰ کہ کسی دشمن یا حاسد کے کسی بھی قسم کے حملے سے آگاہی بعض اوقات خواب کے ذریعے ہو جاتی ہے۔ اگر اس کی تعبیر روشن اور واضح ہو۔ آپ اپنے خواب لکھیں۔ صاف صاف لکھیں۔ خواب لکھتے ہوئے کوئی دوسرا مسئلہ درمیان میں نہ لکھیں دوسرے مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا شیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ اپنے خواب اس پتہ پر ارسال کریں۔

حکیم محمد طارق محمود عبقری محبذہ بنی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

## خواب: مٹی کا کنواں

(ن/ج/کونید)

جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ایک آدمی ساتھ ہے جو سب مجھیں دکھا رہا ہے۔ ایک کنواں ہے مٹی کا بنا ہوا اور بھی بھینیاں بنی ہوئی ہیں آگ کی جن میں برتن ہیں، کنویں کے قریب گیا تو کنواں ٹوٹ کر اندر گرے لگا یعنی اینٹیں ہٹ گئیں۔ میں نے دونوں ہاتھ کنارے پر جمائے باقی جسم اندر تھا۔ پھر نکل آیا۔ آدمی کہنے لگا یہاں ہر جگہ ایسی ہی ہے پہلے استخوان میں کامیاب ہو گئے ہو اب آگے بھی بچتا ہے۔ میں ایک لفظ بتانا ہوں پڑھتے جاؤ تو امید ہے کہ گزر جاؤ گے۔ میرے دل میں ہے کہ اس شخص کو سب پتہ ہے یعنی مجھے پتہ ہے کہ یہ مجھے اپنی جگہ لے آیا ہے اور مارنے کے چکر میں ہے یا نہیں کہ اس نے مجھے لفظ بتایا کہ نہیں۔ میں نے سوچا کہ حضرت نے کہا ہوا ہے کہ سوالا کہ استغفار کرو یعنی یہ دل میں آیا کہ یہ لفظ انہوں نے بتایا ہے۔ وہ کہنے لگا کہ میں تمہارے بھلے کے لئے کہہ رہا ہوں اب تمہاری مرضی۔ میں نے استغفار پڑھا تو ساتھ ہی آنکھ کھل گئی اور میں جب اٹھا تو زبان پر استغفار پڑھ رہا تھا۔ یاد آیا کنویں میں نیچے ہڈیاں پڑی ہوئی تھیں۔ سوتے سوتے ڈر جاتا ہوں۔ سفر میں جاتے ہوئے اور آتے ہوئے راستے میں کئی بار ڈرا۔ ایسا لگتا ہے کہ گر رہا ہوں یا پاؤں پھسل گیا ہے۔ امی اور خالہ بھی کہہ رہی تھیں کہ ہم نے تمہارے بارے میں برے خواب دیکھے ہیں۔ ان کو میں نے کچھ نہیں بتایا۔ بخار رہتا ہے، جسم دکھتا ہے۔ امی کہہ رہی تھیں کہ نظر لگ گئی ہے۔ یا تو ٹانفائیڈ ہے جس سے ہلکا ہلکا بخار رہتا ہے یا کچھ اثر ہے۔ حضرت تسبیحات میں کبھی لا پرواہی ہو جاتی ہے۔

## جواب:

اس خواب میں 3 توجہ طلب امور ہیں:

1- آپ کا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کسی حادثے یا پریشانی سے دوچار ہو سکتے ہیں لیکن استغفار کی برکت سے بچ جائیں گے۔

2- کوئی نیک درویش ملے گا جو آپ کی رہبری کرے گا

3- رزق میں وسعت ملے گی۔ انشاء اللہ

## خواب: سفید لباس

(نام: ص-خ/گوجرانوالہ)

محترم حکیم طارق محمود صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ہم بائیں کر رہے ہیں کہ آپ کہتی ہیں کہ تم لوگ حکیم صاحب کے پاس جاؤ اتنے میں کھانا لگ جاتا ہے۔ سب لوگ بریانی اور زردے کو کس کر کے کھاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ یہ اس طرح اچھا لگ رہا ہے جبکہ ایسا نہیں ہے۔ پھر ہم حکیم صاحب کے پاس جاتے ہیں جہاں ایک آدمی کالے کپڑوں میں بیٹھا ہے اور اس کے سر پر کالا رومال ہے وہ ایک کتاب میں سے لوگوں سے لفظوں کا مطلب پوچھ رہا ہے۔ میں کہتی ہوں مجھے نہیں معلوم تو وہ مجھے ڈانٹتا ہے اور ناراض ہو کر چلا جاتا ہے۔ میں روئے لگتی ہوں اتنے میں ایک شخص کمرے میں آتا ہے وہ کہتا ہے کہ میں نے آپ کو تکلیف میں دیکھا تو میں واپس آ گیا۔ اس نے سفید لباس اور سفید ٹوپی پہن رکھی ہے وہ پہلے دعا کرواتا ہے دوسرے کمرے سے تلاوت کی آوازیں آرہی ہیں اتنے میں وہاں کھانا لگ جاتا ہے وہی بریانی اور زردہ کس ہے ہم کھانے لگتے ہیں ڈش میں تھوڑے سے چاول ہیں میں کہتی ہوں اسے ڈھک دیں تو وہ شخص کہتا ہے نہیں یہ میں کھالوں گا یہ میرے لئے چھوڑ دیں۔ جبکہ اس کی پلیٹ میں پہلے ہی کھانا موجود ہے۔ میں نے خواب ہی میں امی سے کہا کہ جا کر حکیم صاحب کو سنائیں۔

ہم سب صبح کے وقت کمرے میں جمع ہیں میں کہتی ہوں کہ مجھے وہ لوگ بہت برے لگتے ہیں جو ر مگر اسے کچھ نہیں ہوتا۔ امی وضو کر کے نکلتی ہیں اور کپڑے جھاڑتی ہیں تو امی کے اوپر سے بھی ایک سانپ کا بچہ نیچے گرتا ہے امی کہتی ہیں کہ یہ سانپ نہیں کیڑا ہے۔

## جواب:

پہلا خواب اس بات کی علامت ہے کہ آپ کے رزق میں

کوئی مشکوک غذا یا حرام چیز شامل ہو رہی ہے اس پر غور کریں اور احتیاط کریں بلکہ ہر کھانے والی چیز پر نظر رکھیں۔ تجربہ ہے کہ ایسے خواب میں لوگ کہتے ہیں ہمارا رزق بالکل درست ہے لیکن یہ واقعات بھی آتے ہیں کہ تحقیق کرنے پر پتہ چلا کہ پانی کی ٹنکی میں چوہا مارا ہوا تھا یا پانی کے گھڑے میں کوئی چیز مری ہوئی تھی اس کے اثرات ہیں۔

دوسرا خواب حاسدین اور جادو کا ہے کہ بعض حاسد آپ پر جادو کر رہے ہیں وہ آپ کی جان کے دشمن ہیں جب تک یہ جادو ختم نہ ہوگا اس وقت تک حفاظت نہ ہوگی۔ جادو کا مستقل علاج کریں ورنہ سخت نقصان ہوگا۔

## خواب: برائون بھیڑیں

محترم جناب حکیم صاحب! کچھ دن پہلے میری چھوٹی بہن کو خواب آیا کہ بہت سی براؤن اور سفید رنگ کی بھیڑیں ہیں ان میں سے ایک اس کے قریب آئے لگتی ہے جیسے اسے کچھ کہہ رہی ہو تو اسے ڈر لگتا ہے پھر ایک شخص پاس سے ایک ڈنڈا دیتا ہے کہ اس سے بھیڑوں کو پیچھے کر دو۔

## جواب:

کثرت اولاد اور کثرت رزق کی علامت ہے تیسرا مکمل درد شریف ایک تسبیح کی کثرت سے پڑھیں۔ مبارک خواب ہے۔

## خواب: داتا صاحب گیا

(س-و/لاہور)

مکرمی جناب حکیم صاحب! میں نے خواب دیکھا کہ ”جیسے میں داتا صاحب کی دربار کی طرف جا رہا ہوں میرے پیچھے ’ش اور‘ ہیں جن کی آپس میں باتیں کرنے کی آواز سے میں سمجھتا ہوں کہ وہ پیچھے آرہی ہیں۔ پھر یکا یک محسوس ہوتا ہے کہ میرا واپسی کا سفر ہے (لیکن مجھے دربار کی زیارت کرنے، سلام کرنے اور وہاں کے ماحول کا بالکل ادراک نہیں) وہ بدستور میرے پیچھے پائیں کرتی آرہی ہیں ایک مقام پر آ کر میں بیٹھ جاتا ہوں وہ میرے پیچھے بیٹھ جاتی ہیں۔ سڑک کا انتہائی کنارہ لگتا ہے اور نیچے کھائی ہے۔ میں ہاتھ پیچھے کر کے محسوس کرتا ہوں۔ ان کا

# صرف تین خورا کوں سے شوگر کا مکمل خاتمہ

تحقیق: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

جنہوں نے مسلسل انڈے اسی ترکیب سے استعمال کئے انہیں شوگر کی وجہ سے جملہ کمزوریاں اور نقائص بھی ختم ہو گئے۔ قارئین یہ ایک امانت تھی جو میں نے مصدقہ لوگوں سے سنی آزمائی اب آپ تک پہنچا رہا ہوں۔ اس ترکیب کو ضرور آزمائیں نسخہ مکمل کریں پھر رزلٹ دیکھیں انشاء اللہ مایوسی نہ ہوگی۔

**ترکیب:** خالص دیسی انڈا لیس پہلے انڈے کو مکمل ابال کر اس کا چھلکا اتار کر ایک گہرا برتن لیں برتن میں ایک کلو نمک دیسی کان والا (آئیوڈین یا مصنوعی سمندری نمک نہ ہو بلکہ عام دیسی نمک جو صدیوں سے مروج اور کھپوڑہ کی کانوں سے نکلتا ہے) لے کر انڈا اس میں دبا دیں آدھا نمک اوپر اتنا ہی نیچے اس پر تاریخ لکھ دیں پھر اس کے چوتھے دن تیسرا انڈا ترکیب سابق کی طرح نئے نمک میں دبا دیں ہر دفعہ نمک نیا اور ایک کلو ہو جب پہلے انڈے کو ٹھیک 15 دن گزر جائیں تو اسے نمک جو سخت ہو چکا ہوگا اور سفیدی ختم صرف زردی ہوگی، صبح نہار منہ زردی نکال کر کلوں سے کر کے دودھ سے لیں پھر دوسرا انڈا اسی طرح 3 دن کے بعد چوتھے دن صبح دودھ سے لیں۔ بس آپ ہر 3 دن کے بعد ایک ایک انڈا دباتے جائیں جب ہر انڈے کو 15 دن گزر جائیں تو سولہویں دن انڈا کھالیں اسی طرح 3 انڈے یا پھر مسلسل 15 انڈے استعمال کریں۔

اس ترکیب میں دو احتیاطیں ہیں: ایک انڈا خالص دیسی ہو۔ صرف دیہی علاقے یا گھر کی مرغی کا ہو کیونکہ آج کل بازار میں ایک فارمی انڈا دیسی کی شکل میں یک رہا ہے۔ دوسرا تاریخ کی احتیاط بہت لازم ہو۔ تاریخ اوپر نیچے رکھنے میں کھانے میں نہ ہو ورنہ فوائد میں کمی آجائے گی۔ دوران علاج ڈاکٹری ادویات فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ خود بخود چھوٹ جائیں گی اور انڈے نمک کو دیکھ کر ہمیں یہ پریشانی نہ ہو کہ بلڈ پریشر ہائی ہوگا اس سے بلڈ پریشر ہرگز ہائی نہ ہوگا ہاں اگر دوائی بلڈ پریشر کھارہے ہیں تو کھاتے رہیں۔ یہ نمک بعد میں قابل استعمال بھی ہے۔ ایک بار پھر درخواست کروں گا کہ انڈا خالص ہو، نمک ایک کلو ہو، ہر بار نیا نمک ہو، برتن علیحدہ ہو اور گہرا 3 دن کے بعد چوتھے دن دوسرا انڈا دبا جائیں سولہویں دن انڈا کھائیں۔ یہ نسخہ ہر موسم میں قابل استعمال ہے اگر 15 انڈے استعمال کر لیں تو زندگی بھر کے لئے ایک لا جواب طاقت قوت اور شوگر کا انشاء اللہ تعالیٰ مکمل خاتمہ ممکن ہے۔ اگر اس طرح چاہیں تو 15 انڈوں کے تین کورس کر لیں زندگی خوشحال گزاریں۔ انشاء اللہ۔

ایک ملاقات میں اپنے محسن جناب حکیم اعجاز ملک صاحب کے پاس بیٹھا تھا۔ طبی موضوعات پر گفتگو ہو رہی تھی۔ فرمانے لگے کہ مجھے ایک صاحب نے نسخہ بتایا ہے جو بظاہر تو عقل کو متوجہ نہیں کرتا لیکن اس کے نتائج بہت ہی زیادہ موثر اور حیرت انگیز ہیں۔ پہلے تو میں نے ان کی بات سنی ان سنی کردی پھر کچھ عرصے کے بعد ایک نہایت معتبر اور تحقیقی مزاج شخص نے سو فیصد اس نسخہ کو دہرایا اور اس کے ہوش راز رزلٹ کی نشاندہی کی تو میں چونک پڑا کہ بالکل یہی ترکیب پہلے بھی کسی نے بیان کی تھی میں نے توجہ نہ کی اب یہ شخص بھی وہی بات کر رہا ہے۔ اس دوران ایک اور طبیب نے اسی ترکیب کی طرف توجہ دلائی تو میں اسے آزمانے کی طرف متوجہ ہوا۔ جب میں نے اس نسخے کو آزما یا اور سو فیصد اسی ترکیب کے ساتھ جس ترکیب کے مطابق مجھے صاحب نسخہ نے بتایا تھا تو واقعی اس کے نتائج مجھے ملنا شروع ہوئے۔ پہلے پہل نتائج کم لیکن جتنا میں نے لوگوں کو بتانا شروع کیا اتنا اس کے نتائج بھی زیادہ ہوتے گئے حتیٰ کہ جن مریضوں کی شوگر کسی بھی دوائی سے کنٹرول نہیں ہو رہی تھی وہ کنٹرول ہو گئی یا پھر مکمل طور پر شوگر ختم ہو گئی۔

میرے تجربے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض نسخہ سے شفا یاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خورا کوں سے، کوئی 15 خورا کوں سے

قارئین جو تجربات و مشاہدات میں نے سنے اور خوب آزمائے اس کی صرف تین خورا کوں نے ہی مریض کی مردہ زندگی میں جان ڈال دی اور مریض تندرست ہو گیا۔ بعض مریضوں نے اس کو زیادہ عرصہ مزید طاقت قوت اور شوگر کی جسم میں تباہ کاریوں کے لئے استعمال کیا یا پھر جو مریض تین خورا کوں سے مکمل صحت یاب نہ ہوئے انہوں نے مزید خوراکیں استعمال کیں اور مسلسل استعمال کر کے شفا حاصل کی۔ میرے مشاہدے میں اب تک کل 172 مریض آئے ان میں سے صرف 13 مریض شفا یاب نہ ہوئے باقی تمام ہوئے۔ کوئی تین خورا کوں سے، کوئی 15 خورا کوں سے۔ میرے خیال میں جو 15 مریض تندرست نہ ہوئے انہوں نے اس نسخہ کو مکمل توجہ، دھیان اور باقاعدگی سے استعمال نہیں کیا۔ تجربہ ہے کہ اگر نسخہ کو دنوں کی قید اور باقاعدگی سے استعمال نہ کیا جائے تو فائدہ نہیں ہوتا یا بالکل کم ہوتا ہے۔ مشاہدے میں یہ بات بھی آئی ہے اس نسخہ اور ترکیب سے نہ صرف شوگر کا خاتمہ ہوا بلکہ ایسے مریض

موضوع یہ ہے کہ وہ جیسے مجھے سنبھال رہی ہوں۔ 'ع' کہتی ہے کہ "اماں ہم لوگ ہر روز لوگوں میں کپڑے تقسیم کرتے ہیں، کھانے کی دیگ بانٹتے ہیں کیوں نہ ہم ان کو بھی پہنچایا کریں۔" میں پھر وہاں سے اٹھ کر چلتا ہوں وہ میرے بدستور پیچھے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے: "اماں ہمیں اللہ نے کروڑوں دیئے ہیں، ہم بہت خوشحال ہیں ان کو بھی دینا چاہئے" پھر میں ایک ایسی جگہ بیٹھ جاتا ہوں جیسے پہاڑی علاقہ میں چشمہ کا کنارہ ہوتا ہے۔ ریت اور چھوٹے گول پتھر۔ اتنے میں 'س' گاڑے پڑا جاتے ہیں۔ 'ع' کہتی ہے اور جیسے ان لوگوں کا گمان ہے کہ مجھے میڈیکل چیک اپ کی ضرورت ہے: "اماں ہمارے فلاں ڈاکٹر اسپیشلسٹ ہے ان کو دکھاتے ہیں، مدد کرتے ہیں۔ اس سارے واقعہ کے دوران میں ان سے نہ کوئی کلام کرتا ہوں اور نہ ان کی طرف دیکھتا ہوں۔ اور ارد گرد کے ماحول سے بھی مجھے ناانوسیت ہے۔ یعنی مجھے واضح کچھ بھی نہیں ہے کہ میں کہاں ہوں، کیوں ہوں اور یہ لوگ کیوں میرے پیچھے یا میرے ساتھ لگے ہیں۔ صرف ان کی موجودگی کا احساس ان کی باتیں، ان کے چلنے ہیں۔

براہ کرم غور فرما کر ہدایت فرمائیں۔ اللہ تعالیٰ جزائے خیر عطا فرمائے۔ آمین

## جواب:

کافی عرصہ قبل کچھ مشکلات کا شکار رہے ہیں پھر یہ مشکلات ختم ہو گئیں آپ کو آسانی ہوئی اور برکت ہوئی ہے۔ اب آپ اچھی زندگی گزار رہے ہیں ذرا دائیں بائیں نظر رکھیں کچھ حاسدین نقصان دے سکتے ہیں۔ اپنے وظائف اور ورد میں کمی نہ کریں ہر اتوار کے دن نماز عصر کے بعد سورۃ اخلاص 51 بار اور ہر جمعہ کے دن عصر کے بعد درود شریف 91 بار پڑھا کریں۔

## خواب: کالا کتا

(س-د/میر پور خاص)  
محترم عبقری مجذوبی صاحب! یہ خواب میری بہن کو آیا کہ ہمارا گاؤں میں جو گھر ہے اس میں میری بہن کے ساتھ کوئی چل رہا ہے وہ بھاگ کر بیڑھیاں چڑھتی ہے تو ایک کالے رنگ کا کتا نظر آتا ہے وہ اسے پکڑ لیتی ہے اور پھر ایک شخص نظر آتا ہے جو مٹی پر کچھ پڑھ کر پھونکتا ہے اور ہمارے گھر کی دیوار پر مارتا ہے اور چلا جاتا ہے تھوڑی بعد پھر آتا ہے اور دوبارہ مارتا ہے اور پھر تائی ابو کے گھر کی طرف چلا جاتا ہے۔ وہ کوشش کرتی ہے کہ چیخے لیکن آواز بالکل بند ہو جاتی ہے۔ برائے مہربانی اس کی تعبیر فرمائیں۔

## جواب:

آپ کی دشمنی چل رہی ہے یہ بڑھ سکتی ہے اور سخت نقصان کا خطرہ ہے اگر آپ صلح اور مفاہمت ہو جائے تو نفع ہوگا۔ "یار قیب" کا کثرت سے ورد کریں۔



# یہ لاڈ کیسا؟؟ جو بچے کی جان لے سکتا ہے

Shaken Infant Syndrome بظاہر معمولی مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

Oedema جو کہ دماغی چوٹ کے بعد ہی ہوتا ہے۔  
2- سر کے اندر خون بہنا (Bleeding within head) Subdural Haemorrhage بھی کہتے ہیں۔  
3- آنکھوں کے سامنے کے حصے میں خون بہنا یا Retinal Haemorrhage

امریکہ کے چلڈرن ہسپتال فلاڈیلفیا کے مطابق ان چند علامات کی موجودگی یہ ظاہر کرتی ہے کہ بچے پر تشدد کیا گیا ہے جس کی ایک بڑی وجہ یا طریقہ Shaken Baby Syndrome ہے۔

Sudden Infant Death S.I.D.S Syndrome

S.I.D.S یعنی کسی نومولود کا اچانک مرنا، یہ ایک ایسا حادثہ ہے جو پورے خاندان کے لئے تکلیف اور صدمہ کا باعث بنتا ہے۔ S.I.D.S کیا ہے؟ بچوں کی یوں اچانک موت کی کیا وجہ ہو سکتی ہے؟ بظاہر تندرست نظر آنے والے والے بچے کیوں اچانک مر جاتے ہیں؟ یہ اتنا اہم موضوع ہے کہ بچوں کے ماہرین اس پر بے حد کام کرتے نظر آتے ہیں۔

نومولود کی اچانک موت یا S.I.D.S کیا ہے؟  
☆ بچوں کی اچانک موت۔۔۔۔۔ ایک ماہ سے لے کر ایک سال کی عمر تک، خصوصاً دو سے چار ماہ کی عمر کے دوران اچانک موت واقع ہونا۔ ☆ بچے کا بظاہر صحت مند ہونا ☆ سونے کے دوران بچے کی موت ہونا ☆ موت سے پہلے بچے میں بے چینی یا بیماری کی کوئی علامت نہ ہونا۔ ☆ موت کے بعد بھی بظاہر کوئی وجہ نظر نہ آنا ☆ موت کی وجہ پوسٹ مارٹم کرنے پر معلوم ہو سکتی ہے ☆ بعض اوقات موت کی کوئی وجہ معلوم نہیں ہوتی ☆ S.I.D.S ایسی میڈیکل کنڈیشن ہے جسے International Classification of Disease (ICD-9) میں بھی شامل کیا گیا ہے۔

جن حالتوں کو S.I.D.S میں شامل نہیں کیا جاتا:  
☆ مٹلی قے یا گلے میں کچھ پھنس جانے Choking سے موت ہونا ☆ موت سے پہلے کوئی بھی معمولی علامت مثلاً نزلہ، کھانسی ہونا ☆ موت سے پہلے کوئی بیماری ہونا مثلاً خناق، تشنج، کالی کھانسی، کسی غلط انجکشن کا لگنا ☆ سونے سے

دینا ضروری ہے۔ اگر بچہ کھیلنے کے بعد یا اچھالنے کے بعد مستقل روئے تو فوری ڈاکٹر سے رجوع کریں کیونکہ ہو سکتا ہے کہ اسے کسی قسم کا جھکا لگا ہو جس سے اس کی ہڈی یا نیس متاثر ہوئی ہوں۔

21 اپریل 1998ء کو امریکہ میں ایک بارہ ماہ کی بچی سٹیفنی کے ساتھ ہونے والے ایک واقعہ نے تمام والدین اور دوسرے افراد کو یہ سوچنے پر مجبور کیا کہ چھوٹے بچوں کے ساتھ سخت انتہائی خطرناک ہو سکتی ہے۔ بارہ ماہ کی سٹیفنی کو اس کے والدین نے روزانہ کی طرح ڈے کیئر میں چھوڑا تھوڑی دیر بعد انہیں پیغام ملا کہ سٹیفنی اپنی کاٹ (Cott) سے گر گئی ہے اور اسے شدید چوٹ لگی ہے۔ اسے ایوبنس میں ہسپتال لے جایا گیا۔ راستے ہی میں اس بچی کا Cardiac Arrest یعنی دل کام کرنا چھوڑ گیا۔ بچی کو بچایا نہ جاسکا۔ ڈاکٹروں کا خیال تھا کہ یہ بچی کاٹ سے نیچے نہیں گری بلکہ اسے کسی نے زور سے جھنجھوڑا ہے۔ Baby Sitter یعنی بچی کی نگران عورت پر پندرہ ماہ مقدمہ چلتا رہا جس میں وہ مختلف کہانیاں بناتی رہی۔ اس کے وکیل نے اسے بچانے کی ہر ممکن کوشش کی۔ آخر کار اس عورت کو پانچ سال قید کی سزا سنائی گئی۔ اگرچہ اس عورت پر بچوں کی نگہداشت کرنے کی پابندی عائد کر دی گئی مگر کیا یہ سزا اس معصوم بچی کو مارنے کے مقابلے میں کافی تھی جبکہ اسی عورت نے تمام کیس میں صرف ایک بار اقرار کیا کہ اس نے بچی کو سختی سے پٹخا تھا کیونکہ وہ خود Stress میں تھی۔

غیر مماثل جہاں بچوں کو ڈے کیئر سیشن میں چھوڑنے کا رجحان بہت زیادہ ہے، وہاں ایسے واقعات اکثر دیکھنے کو ملتے ہیں۔ اسی وجہ سے ان ممالک کی کورٹس یعنی عدالتوں میں اب ایسے واقعات کو سامنے لایا جاتا ہے جبکہ میڈیا اسے بہت اچھالتا ہے۔ اس کا مقصد صرف پڑھنے یا سننے کے لئے ایک نئی خبر دینا نہیں بلکہ اس کا مقصد یہ ہے کہ بچوں کی نگہداشت کرنے والے تمام لوگ چاہے والدین ہوں، آیا، اسکول ٹیچر یا گھر کے دوسرے افراد سب یہ جان لیں کہ بچوں کو کسی صورت زور زور سے جھنجھوڑنا ڈرنا دھکنا درست نہیں۔ یہ بچے کے لئے انتہائی خطرناک ہو سکتا ہے۔ ڈاکٹروں کے مطابق Shaken - Baby Syndrome کی علامت میں بعض چیزیں بہت واضح ہوتی ہیں جس سے SBS کی تشخیص کی جاسکتی ہے۔ مثلاً 1- بچے کے دماغ کی جھلی میں سوزش، Cerebral

بچہ چند سالوں کی تحقیق سے بچوں خصوصاً نومولود بچوں میں ایک نئی بیماری یا حادثہ سامنے آیا ہے۔ اسے Shaken Infant Syndrome کہا جاتا ہے۔ بظاہر یہ معمولی بات ہے مگر درحقیقت یہ حادثہ بچے کے لئے جان لیوا بھی ہو سکتا ہے۔

یہ سنڈروم نومولود یا چھوٹے بچوں میں زیادہ دیکھا گیا ہے۔ اگر بچے کو پیار یا غصہ میں سختی یا زور سے جھنجھوڑا جائے یا زور زور سے اچھالا جائے تو اس قسم کا حادثہ پیش آ سکتا ہے۔ کئی ماں باپ یا بڑے بچے کو صرف پیار سے اچھالتے ہیں جھنجھوڑتے ہیں جبکہ ان کا مقصد ہرگز بچے کو نقصان دینا نہیں ہوتا بلکہ بعض اوقات بچے کو ڈانٹنے کے لئے بھی جھنجھوڑا جاتا ہے۔ خصوصاً اسکولوں میں اساتذہ سزا کے طور پر بچے کو سختی سے جھنجھوڑتے یا Shake کرتے ہیں۔ شاید وہ نہیں جانتے کہ اس سے کس قدر خطرناک صورت حال سامنے آ سکتی ہے۔

نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support دینا ضروری ہے

کچھ کھیل بچوں کے لئے شدید نقصان کا باعث ہوتے ہیں اور دماغ کو Damage کرتے ہیں۔ مثلاً: بچے کو ہوا میں اچھالنا، خصوصاً اپنے قد سے بھی اوپر تک اچھالنا۔ بچے کو کمر باندھ کر کندھے پر بٹھا کر جو لنگ۔ بہت چھوٹے بچوں کو تیز دوڑتے گھوڑے پر سوار کروانا۔ بچے کو گول گول گھمانا وغیرہ۔

بچوں کو کئی طرح کی دماغی چوٹ لگ سکتی ہے۔ مثلاً ☆ دماغ کے کسی حصے کا دباؤ ☆ ریڑھ کی ہڈی کا مہرہ ہل جانا ☆ ریڑھ کی ہڈی سے باہر نکلنے والی نیس دب جانا ☆ اندھا پن ☆ آنکھ میں Clot بننا ☆ جھکے لگنا ☆ دماغی نقص پیدا ہونا ☆ ہڈیوں کا ٹوٹ جانا ☆ ہڈیوں کا جگہ سے ہل جانا ☆ Retardation

دوسال سے کم عمر کے بچوں کو کبھی بھی جھنجھوڑنا یا اچھالنا نہیں چاہئے۔ نومولود بچوں کو کپڑے بدلتے یا نہلاتے یا اٹھاتے وقت ان کی گردن کے پیچھے مناسب Support

پہلے مارنا پیشنا، ڈرانا دھکانا۔

1969ء میں S.I.D.S کے بارے میں کہا گیا کہ ”یہ بچوں کی اچانک موت ہے جس کی بظاہر کوئی وجہ نہیں ملتی۔ بعض اوقات پوسٹ مارٹم پر بھی اس کی معقول وجہ معلوم نہیں ہو سکتی“ 1989ء میں (NICH) کے مطابق SIDS کی Definition اس طرح تھی: S.I.D.S دراصل ایک سال سے کم عمر بچے کی اچانک موت ہے جس میں کیس کی مکمل تحقیق (یعنی ہسٹری، پوسٹ مارٹم، موت کی جگہ کا معائنہ اور بچے کی بیماری یا حفاظتی ٹیکوں کے بارے میں) کے بعد بھی موت کی اصل وجہ معلوم نہیں ہو سکتی۔

**دوران حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔**

دیکھا گیا ہے کہ S.I.D.S کے شکار زیادہ تر بچے دو سے چار ماہ کے درمیان کی عمر کے ہوتے ہیں۔ لڑکوں اور لڑکیوں میں S.I.D.S کا تناسب 60:40 ہوتا ہے۔ S.I.D.S کے رپورٹ کردہ کیس کے مطابق زیادہ تر اموات خزاں کے آخر اور سردیوں میں ہوتی ہیں۔ S.I.D.S کا شکار بچوں کی پوسٹ مارٹم رپورٹ کے مطابق ان کے خلیوں میں درج ذیل تبدیلی دیکھی گئی: ☆ دماغ کے خلیوں میں خصوصاً برین سٹیم (Brain Stem) کے خلیوں میں چند مخصوص ستارے کی شکل کے غلے بن جاتے ہیں۔ انہیں Brain Stem Gliosis کہا جاتا ہے۔ یہ غلے دماغ میں کسی حادثہ یا چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں۔ اسے Non-Specific Response Injury کی تحقیق سب سے پہلے 1990ء میں کی گئی۔

☆ دل، پیچھے دونوں اور Thymus کے اعضاء میں چھوٹے چھوٹے سرخ اور جامنی نشانات یا Spots جو چوٹ لگنے کے بعد بنتے ہیں، انہیں Minute Haemorrhage کہا جاتا ہے۔ یہ سپاٹ S.I.D.S کے تقریباً 80 فیصد بچوں میں پائے گئے ہیں۔ بچوں کے ماہرین کے مطابق S.I.D.S کے شکار کچھ بچے ہو سکتے ہیں۔ یہ کون اسے بچے ہیں؟ یقیناً ان میں کچھ ایسی باتیں ہوں گی جو باقی صحت مند بچوں میں نہیں۔ رسک فیکٹر (Risk Factor) کہا جاتا ہے البتہ ان کی موجودگی بچے میں S.I.D.S کا باعث بن سکتی ہے۔

ماہرین کے مطابق حمل کے دوران بچے پر گہرے

اثرات پڑتے ہیں۔ ماں کی ذہنی اور جسمانی حالت دونوں بچے پر اثر انداز ہوتی ہے۔ اس طرح پیدائش کے دوران یا زچگی کا عمل بھی بچے پر گہرے اثرات چھوڑتا ہے۔ حمل کے دوران ماں کا سگریٹ پینا، تشنگ ہونا، تیز بخار ہونا، خسرہ یا چکن پاکس ٹکنا، بہت کم وزن، خون کی کمی، ادویات کا بے جا استعمال یا پھر رحم میں انفیکشن ہونا بچے پر برے اثرات ڈالتے ہیں۔ دوران حمل ماں کو اچھا ماحول نہ ملنا یا پھر مسلسل ذہنی پریشانی بچے کے دماغ کے خلیوں کو متاثر کرتی ہے۔

پیدائش کے فوری بعد بچے کا نیلا پڑنا (Cyanosis) آکسیجن کی کمی کی وجہ سے جلد نیلی نظر آتی ہے۔ دل کی دھڑکن تیز ہو جانا، سانس نہ ٹکنا، جسم کا درجہ حرارت نارمل سے کم رہنا، بہت کم خوراک، سانس کا تیز تیز چلنا S.I.D.S کا باعث بن سکتے ہیں۔

S.I.D.S کے رسک فیکٹر کو سامنے رکھتے ہوئے ڈاکٹر نے کچھ احتیاطی تدابیر بتائی ہیں ویسے تو اس عمر کے تمام بچوں میں ان احتیاط کا کرنا لازم ہے تاکہ بچے کو کسی خطرے سے بچایا جاسکے۔

☆ بچوں کو پیٹ کے بل مت سلائیں بلکہ کمر کے بل سلائیں۔ ☆ اگر بچہ دودھ پینے کے بعد بغیر ڈکار کے سو جائے تو بہتر ہے اسے کرڈٹ دے کر سلائیں تاکہ پیٹ میں ہوا نہ ہو اور بچے کے الٹی یا قے کرنے میں Aspiration کا خطرہ نہ رہے۔ ☆ بچے کے سونے کی جگہ معقول درجہ حرارت کی ہو بچہ سردی لگنے یا بہت زیادہ لیٹنے کا وجہ سے بھی S.I.D.S کا شکار ہو سکتا ہے۔

بچوں کو بیمار ہونے کی صورت میں خصوصاً بخار یا درد کی حالت میں مانع درد ادویات دی جاتی ہیں۔ اکثر مائیں بچوں کے درد یا بخار دور کرنے کی دوا پلا دیتی ہیں جبکہ دیکھا گیا ہے کہ کچھ مائیں بچوں کو محض سلانے کی خاطر روزانہ ان دواؤں کا استعمال کرتی ہیں۔ ضرورت پڑنے پر ڈاکٹر کے مشورے سے دوا کا استعمال مضر نہیں البتہ بلا ضرورت اور بغیر سوچے سمجھے ان دواؤں کا روزانہ استعمال بچوں کے لئے انتہائی خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

دوا کے مضر اثرات کی صورت میں بچے پر غنودگی ہو سکتی ہے یا بچہ الٹیاں شروع کر دیتا ہے۔ کئی بچے پریقان کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسا ہونے پر ڈاکٹر سے فوری رابطہ کریں۔

بچوں میں دواؤں کے علاوہ کئی دوسری چیزیں بھی Poisoning یعنی زہر پھیلی ثابت ہو سکتی ہیں۔ ان میں دھونے کے صابن یا لیکو بلڈیج، لوش یا کریم سپرٹ، اینٹی بائیوٹک، کھانے کی اشیاء مثلاً مشروم، گائے کا گوشت وغیرہ شامل ہو سکتا ہے۔ زہریلی اشیاء کے مضر اثرات کے طور پر بچے کو کئی علامات شروع ہو سکتی ہیں۔ مثلاً الٹیاں آنا، پاخانے آنا، پیٹ میں درد، پسینہ آنا، نبض تیز یا بہت آہستہ ہونا، آنکھوں کی پتلی سکر جانا، منہ سے جھگکا آنا، سانس تیز تیز آنا، جسم نیلا پڑنا وغیرہ شامل ہیں بچے کو قے آنے کی صورت میں زہریلا مادہ خارج ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں بچے کو فوری طور پر ہسپتال لے جائیں یا قریبی ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

## طاقتی

ماہیوس ازدواجی زندگی کے لئے۔ ہا علاج حضرات جب زندگی بے لطف ہو جائے۔ ہا صحت، طاقت اور عارضی نہیں مستقل توانائی کے لئے۔ ہا صرف شادی شدہ کمزور مردوں کے لئے غیر شادی شدہ استعمال نہ کریں نقصان یا سائڈ ایفیکٹ نہیں بلکہ غیر شادی شدہ برداشت نہیں کر سکتے۔ ہا طاقتی کے سائڈ ایفیکٹ نہیں۔ ہا اعصابی کمزوری جلدی تھک جانے والے لوگوں کے لئے خوشخبری۔ ہا کمر کے درد اور پٹھوں کے کھچاؤ اور پریشان لوگوں کے لئے لا جواب۔ ہا ذہنی دباؤ، ٹینشن اور ڈپریشن کے مریض ضرور استعمال کریں۔ ہا معدے کے نظام اور جگر کی اصلاح کھانے کو جزو بدن بنانے کے لئے۔ پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ بھیج کر خواص طاقتی مفت حاصل کریں۔

مجددلی دواخانہ

پوسٹ بکس نمبر: 11110 کراچی 75300

## اہم اعلان

انشاء اللہ ماہ جنوری ۲۰۰۷ء میں ادارہ

ماہنامہ ”عبقری“ کا خاص نمبر

”کالی دنیا کا لاجو اور وظائف اولیاء نمبر“

شائع کرے گا۔ چشم کشا اور ہوشر با

انکشافات سے مزین۔ ہزاروں لاکھوں

دکھی اور جادو زدہ لوگوں کے لئے پیام صحت

وشفا۔ ابھی سے اپنی کاپی محفوظ کرائیں۔

ادارے سے رابطہ کریں یا پھر قریبی ہاکر کو

متوجہ کریں۔ (ادارہ)

# عقلمند لوگوں کے دانشمندانہ اصول

## تخلیقی صلاحیت:

یونیورسٹی کے ایک پروفیسر سے پوچھا گیا کہ آپ کے نزدیک تعلیم یافتہ ہونے کی پہچان کیا ہے؟ پروفیسر نے جواب دیا: ”وہ شخص جو نہیں سے ہیں کی تخلیق کر سکے“:

"the person who can create thing out of nothing"

یہ تعریف نہایت صحیح ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کسی آدمی کے تعلیم یافتہ اور باشعور ہونے کی سب سے زیادہ خاص پہچان یہی ہے کہ وہ کوئی نئی چیز دریافت کر سکے۔ بظاہر نہیں کے حالات میں وہ اپنے کا واقعہ ظاہر کر سکے۔

اس خصوصیت کا تعلق زندگی کے ہر میدان سے ہے۔ خواہ علم کا میدان ہو یا تجارت کا، سماجی معاملات کی بات ہو یا قومی معاملات کی غرض زندگی کے ہر شعبہ میں وہی شخص بڑی ترقی حاصل کر سکتا ہے جو اس انسانی صلاحیت کا ثبوت دے سکے۔

اس دنیا میں آدمی کو خام معلومات سے اعلیٰ معرفت کی دریافت تک پہنچنا ہے۔ اس کو ناموافق حالات میں موافق پہلو کو دریافت کرنا ہے، اس کو دشمنوں کے اندر اپنے دوست کا پتہ لگانا ہے، اس کو ناموسیوں کے طوفان میں کامیابی کا سفر طے کرنا ہے، اس کو یہ ثبوت دینا ہے کہ وہ زندگی کے کھنڈر سے اپنے لئے ایک نیا شاندار محل تعمیر کر سکتا ہے۔

جو لوگ اسی تخلیقی صلاحیت کا ثبوت دیں وہی صحیح معنوں میں انسان کہے جانے کے مستحق ہیں اور جو لوگ اس تخلیقی صلاحیت کا ثبوت نہ دے سکیں وہ باعتبار حقیقت حیوان ہیں خواہ بظاہر وہ انسانوں جیسا لباس پہنے ہوئے ہوں۔

یہ تخلیق (Creativity) ہی کسی شخص یا قوم کا سب سے بڑا سرمایہ ہے یہی چیز اس کو موجودہ دنیا میں اعلیٰ مقام عطا کرتی ہے۔ جو لوگ تخلیق کی صلاحیت کھودیں وہ کسی اور چیز کے ذریعہ یہاں اپنا مقام نہیں پاسکتے۔ خواہ وہ کتنا ہی شور و غل کریں، خواہ ان کے فریاد و احتجاج کے الفاظ سے تمام زمین و آسمان گونج اٹھیں، وہ لاؤڈ اسپیکروں کا شور تو برپا کر سکتے ہیں مگر وہ استحکام کا خاموش قلعہ کبھی کھڑا نہیں کر سکتے۔

## محنت کا ذریعہ:

باپسی سدھوا (Bapsi Sidhwa) ایک پارسی خاتون ہیں۔ وہ پاکستان (لاہور) کی رہنے والی ہیں۔ آجکل وہ

نکلاس (امریکہ) کی یونیورسٹی آف ہاؤسٹن میں استاد ہیں۔ انگریزی زبان میں ان کی لکھی ہوئی کتابیں (ناولیں) انٹرنیشنل سطح کے پبلشنگ اداروں میں چھپی ہیں۔

حیرت انگیز بات یہ ہے کہ باپسی سدھوا کی رسمی تعلیم بالکل نہیں ہوئی۔ وہ اپنے وطن لاہور کے ایک اسکول میں ابتدائی تعلیم حاصل کر رہی تھیں کہ ان کو پولیو کی بیماری ہو گئی۔ ان کے والدین نے ان کے لئے باضابطہ تعلیم کو ناممکن سمجھ کر ان کو اسکول سے اٹھالیا۔ اس کے بعد وہ ٹیوٹر کے ذریعہ اپنے گھر پڑھنے لگیں۔ مگر ٹیوٹر کا سلسلہ بھی بہت زیادہ دن تک باقی نہ رہا۔

اب باپسی سدھوا کا شوق ان کا رہنما تھا وہ خود سے پڑھنے لگیں وہ ہر وقت انگریزی کتابیں پڑھتی رہیں۔ اپنے الفاظ میں، وہ کبھی سیر نہ ہونے والی قاری (Voracious reader) بن گئیں۔ آخر انہوں نے اپنی محنت سے یہ درجہ حاصل کر لیا کہ وہ انگریزی میں مضامین لکھنے لگیں۔ مگر دو سال تک یہ حال تھا کہ انہیں اپنے بھیجے ہوئے مضمون کے جواب میں صرف انکاری تحریریں (Rejection slips) ملتی تھیں۔ ان کی پہلی کتاب کا مسودہ آٹھ سال تک ان کی الماری میں پڑا ہوا گرد آلود ہوتا رہا یہاں تک کہ ان پر باپسی کے دورے پڑنے لگے۔

آخر کار حالات بدلے۔ ان کے مضامین باہر کے میگزینوں میں چھپنے لگے۔ اب وہ عالمی سطح پر پڑھی جانے والی رائٹر بن چکی ہیں۔ رسمی ڈگری نہ ہونے کے باوجود وہ امریکہ کی ایک یونیورسٹی میں تخلیقی تحریر (Creative writing) کا مضمون پڑھا رہی ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ تمام علوم محنت کی درسگاہ میں پڑھائے جاتے ہیں۔ تمام تر قیام محنت کی قیمت دے کر حاصل ہوتی ہیں۔ اور محنت وہ چیز ہے جو ہر آدمی کو حاصل رہتی ہے۔ حتیٰ کہ اس آدمی کو بھی جس کو بیماری نے معذور بنا دیا ہو، جو کالج اور یونیورسٹی ڈگری لینے میں ناکام ثابت ہوا ہو۔ محنت ایک ایسا سرمایہ ہے جو کسی کسی کے لئے ختم نہیں ہوتا۔

## مقصدیت:

دہلی میں ایک مسلم نوجوان تھا، وہ غریب گھر میں پیدا ہوا، اس کی باقاعدہ تعلیم بھی نہ ہو سکی۔ تاہم وہ تندرست اور باصلاحیت تھا، جب وہ بڑا ہوا تو اس کو محسوس ہوا کہ ماحول میں اس کے لئے کوئی باعزت کام نہیں ہے۔ آخر کار وہ

دادا گیری کی راہ پر لگ گیا۔ بھگڑا فساد اور لوٹ مار اس کا پیشہ بن گیا، لوگ اس کو دادا کہنے لگے۔

چند سالوں کے بعد ایک شخص کو اس سے ہمدردی ہوئی۔ اس نے اپنے پاس سے کچھ رقم بطور قرض دے کر اس کو دکانداری کرا دی جب وہ دکان میں بیٹھا اور اس کو نفع ملنے لگا تو اس کی تمام دلچسپیاں دکان کی طرف مائل ہو گئیں۔ اس نے دادا گیری چھوڑ دی اور پوری طرح دکان کے کام میں مصروف ہو گیا۔

موجودہ زمانے میں مسلمانوں کا معاملہ بھی ایسا ہی کچھ ہو رہا ہے۔ انہوں نے مقصدیت کھودی ہے۔ جدید دنیا میں وہ ایک بے مقصد گروہ بن کر رہ گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ مسلمانوں کے پاس آج نئی باتوں کے سوا اور کچھ نہیں۔ وہ شکایت اور احتجاج کا مجسمہ بن گئے ہیں، چھوٹی چھوٹی باتوں پر وہ لڑنے کے لئے تیار ہو جاتے ہیں، ان کی ہر نشست مجلس شکایت ہوتی ہے اور ان کا ہر جلسہ یوم احتجاج۔ اس صورت حال کا واحد حل یہ ہے کہ مسلمانوں کو ایک بامقصد گروہ بنایا جائے اور مقصد صرف ایک ہی ہو سکتا ہے اور وہ دعوت ہے۔ مسلمانوں کے اندر اگر دعائے مقصد پیدا کر دیا تو ان کی تمام کمزوریاں اپنے آپ دور ہو جائیں گی۔ وہ اپنے کرنے کا ایک اعلیٰ اور مثبت کام پائیں گے۔ ان کی بے مقصدیت اپنے آپ مقصدیت میں تبدیل ہو جائے گی۔ اس کے بعد ان کے اندر کردار بھی آئے گا اور صبر و برداشت بھی، وہ دوسروں سے نفرت کرنے کے بجائے محبت کرنے لگیں گے۔ اس کے بعد ان کو وہ نظر حاصل ہو جائے گی جو تاریکی میں روشنی کا پہلو دکھ لیتی ہے۔ جو کھونے میں پانے کا کارزار دریافت کر لیتی ہے۔

مقصدیت ہر قسم کی اصلاح کی جڑ ہے۔ بے مقصد آدمی کا دماغ شیطان کا کارخانہ ہوتا ہے۔ آدمی کو بامقصد بنادیتے اور اس کے بعد اپنے آپ اس کی ہر چیز درست ہو جائے گی (بحوالہ ”کتاب زندگی“ مولانا وحید الدین خان)

### توجہ طلب

لفافے میں رقم ہرگز نہ بھیجیں، رقم بذریعہ منی آرڈر یا بینک ڈرافٹ بھیجتے وقت منی آرڈر اور بینک ڈرافٹ کی تفصیل اپنے مکمل پتے کے ہمراہ کراچی کے پتے پر ارسال کریں۔

### غور طلب

رسالہ، ادبیات، کتابیں یا ”طاق“ کے بردشز منگوانے کے لئے لاہور کے پتے پر رجوع کریں۔



# طبی مشورے

ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا تو جب طلب امور کے لئے یہ لکھا ہوا جوابی الفاظ ہمراہ ارسال کریں۔ خط لکھتے ہوئے اسے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفظ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔

**نوٹ:** دوا سے زیادہ غذا پر بھروسہ کریں اور کوشش کریں کہ وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔ کیونکہ وہ اپنے اثر کے بعد جسم سے خارج ہو جاتی ہے۔ جبکہ غذا جزو بدن بن کر جسم پر اپنے دائمی اثرات مرتب کرتی ہے۔ ہر غذا کا وقفہ کم از کم چھ گھنٹے رکھیں، پرہیز علاج سے بہتر ہے، نماز پڑھ کر روح کو تندرست رکھیں، روح کی تندرستی جسم کی تندرستی ہے۔ اپنے مسائل اس پتہ پر روانہ کریں:

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجددی چغتائی: مرکز روحانیت دامن 78/3 مزنگ چوگی، قریب چوک، جیل روڈ لاہور

## شوگر کبھی لا علاج تھی!!!

(م-1/ملتان)

محترم حکیم صاحب!  
السلام علیکم!

میرے شوگر جن کی عمر 52 سال ہے ان کو پچھلے 10 سال سے شوگر ہے۔ پہلے تو وہ پرہیز اور Walk سے ان کی شوگر ٹھیک رہتی تھی لیکن 4 سال سے وہ دوائی ”ڈایا ماکرون“ لے رہے ہیں، روزانہ 1 گولی لیکن ان کو کوئی فرق نہیں پڑ رہا۔ میں اکثر آپ کی کتابیں پڑھتی ہوں میں نے آپ کے مختلف علاج کے بارے میں پڑھا، اسی امید پر خط لکھ رہی ہوں بیشک شفا تو اللہ تعالیٰ ہی دیتے ہیں لیکن شاید آپ وسیلہ بن جائیں۔ میں آپ کے ہاتھ سے دوائی بنوانا چاہتی ہوں۔ آپ قرآنی آیات پڑھ کر دم کر کے دوائی ارسال کریں یا کیا طریقہ ہوگا؟ کیونکہ میں ملتان میں رہتی ہوں۔ میرے شوگر کی شوگر اب Fasting یعنی خالی پیٹ 230 تک ہے۔ مجھے بڑی فکر ہے، ان کی ٹانگوں میں بہت درد ہے، پیاس لگتی ہے، بار بار پیشاب کرتے ہیں اور سست اور تھکے ہوئے رہتے ہیں۔ دوائی منگوانے کا مفصل طریقہ ارسال فرمائیں۔ بہت شکر گزار رہوں گی، بڑی دعا کریں آپ کے لئے ہوں گی۔ شکریہ

## جواب

آپ مستقل مزاجی سے مریض کو یہ نسخہ استعمال کروائیں: بخم سرس، ریٹھا، کلونجی، ہموزن کوٹ پیس کر کپسول میں بھر لیں ایک کپسول صبح دوپہر شام 3 ماہ مستقل استعمال کے ساتھ ساتھ دو اور تین نمبر غذا استعمال کروائیں۔

## ناپاکی اور میڈیا کا کمال

(د-ط/پشاور)

محترم جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری چغتائی صاحب!  
السلام علیکم!

سلام کے بعد عرض یہ ہے کہ میرا تعلق آزاد کشمیر سے ہے اور میں 3rd Year کا اسٹوڈنٹ ہوں۔ محترم حکیم

صاحب! مجھے احتلام کا مرض لاحق ہے۔ میری عمر 19 سال ہے اور یہ مرض لاحق ہونے لگا تقریباً 4 سال ہو گئے ہیں۔ ہفتہ میں کم از کم چار مرتبہ احتلام ہوتا ہے۔

محترم حکیم صاحب! میں نے اس بیماری کا وقتاً فوقتاً بہت سے حکیموں اور ڈاکٹروں سے علاج کروایا ہے مگر جب تک آپ کی دی ہوئی دوائی استعمال کرتا ہوں تو کچھ فرق پڑتا ہے مگر جو بھی دوائی ختم ہوتی ہے بیماری دوبارہ سے شروع ہو جاتی ہے۔

محترم حکیم صاحب! اس بیماری کی وجہ سے نہ تو میرا قد بڑا ہوا ہے اور نہ میری صحت بہتر ہوئی ہے۔ محترم جناب! میں بہت زیادہ احساس کمتری کا شکار ہو گیا ہوں اور اتنا علاج کروانے اور خدا سے اتنی دعائیں مانگنے کے باوجود تندرست نہ ہونے پر زندگی سے مایوس ہو گیا ہوں۔

محترم حکیم صاحب! خدا کے بعد مجھے صرف آپ سے امید باقی ہے اور مجھے یقین ہے کہ انشاء اللہ آپ کی دی گئی دوائی (نسخہ) سے میں ہمیشہ کے لئے اس بیماری سے نجات حاصل کر لوں گا۔

جناب میرے لئے لاہور جانا کافی مشکل ہے۔ اس لئے آپ سے اسلام آباد کے پتے پر ملنا چاہتا ہوں۔ برائے مہربانی مجھے اپنے اسلام آباد کی نائٹنگ اور دوائی پر آنے والے اخراجات کے بارے میں مطلع فرمائیں تاکہ میں آپ کی دوائی سے استفادہ حاصل کر سکوں۔

ایک آخری بات جو میں پہلے عرض کرنا بھول گیا تھا وہ یہ کہ میں نے یہ فیصلہ کیا ہے کہ یہ میری زندگی کا آخری علاج ہوگا جو کہ میں آپ سے کرواؤں گا کیونکہ میں اب زندگی سے تنگ آ گیا ہوں اور نہایت احساس کمتری میں مبتلا ہوں۔

میں آپ کے جواب کا دن رات شدت سے انتظار کروں گا خدا آپ کو دنیا اور آخرت کے ہر امتحان میں کامیابی عطا فرمائے۔ آمین۔ اللہ حافظ

## جواب

آپ تقویٰ اور طہارت اختیار کریں اور نماز میں پابندی کریں۔ سوف، زیرہ سفید، اندر جوثریں، کباب چینی، چھلکا اسپنول ہموزن کوٹ پیس کر اسے مستقل

استعمال کریں۔ 1/2 چمچ دن میں چار بار پانی کے ہمراہ، غذا نمبر 4 اور 6 استعمال کریں۔

## سارے بدن میں جلن ہے

(ز-1/الجزائر)

محترم حکیم محمد طارق محمود چغتائی صاحب!  
السلام علیکم!

اللہ تعالیٰ آپ کو صحت تندرستی دے اور مزید اس طرح کی کتابیں لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔ (آمین) میں نے آپ کی کتاب ”سنت نبوی اور جدید سائنس“ پڑھی پڑھ کر ایسا محسوس ہوا کہ ابھی دین اسلام کی حفاظت کرنے والے اور اس کی تبلیغ کرنے والے مخلص لوگ اس دنیا میں موجود ہیں کہ جن کی وجہ سے ابھی تک دنیا قائم ہے آپ کی یہ کتاب سراسر حقیقی شاہکار ہے۔ پڑھنا شروع کریں تو چھوڑنے کو دل ہی نہیں کرتا۔ اس کتاب کی تعریف کرنے کے لئے میرے پاس وہ الفاظ نہیں ہیں جو اس کا حق ادا کر سکیں۔ محترم حکیم صاحب میں یونیورسٹی کی طالبہ ہوں لائبریری سے مجھے یہ کتاب پڑھنے کا موقع ملا۔ مجھے یہ کتاب پڑھ کر ایسا لگا کہ یہی کتاب اسلام پر جامع کتاب ہے۔ میں آپ کی اس کوشش کو تہہ دل سے سراہتی ہوں کہ آپ نے آپ ﷺ کی سنتوں پر اتنی تحقیق کی۔

محترم حکیم صاحب! میرے ساتھ ایک مسئلہ ہے میں آپ کو بتانا چاہتی ہوں ہو سکتا ہے کہ آپ مجھے اس کا کوئی حل بتا سکیں اور مجھے امید ہے کہ اس کا حل آپ کے پاس ہوگا۔ مسئلہ یہ ہے کہ میں نے جب بی اے کے پیپر دیئے تھے اور میں کمرے میں بیٹھ کر پیپر کی تیاری کر رہی تھی کہ اچانک میرے جسم میں جلن شروع ہو گئی۔ ظہر کی نماز کا وقت تھا میں نے وضو کیا نماز پڑھی اور پھر ایک ڈاکٹر سے چیک کروایا کہ شاید بخار ہو رہا ہے لیکن بخار نہیں تھا پھر اس طرح جلن چار پانچ دن ہوتی رہی تو ایک ایم بی بی ایس کو دکھایا تو اس نے کہا کہ معدے کی تکلیف ہے اس نے دو ہفتے دوائی بھی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا۔ اس طرح پھر وہ جلن بڑھتی گئی اور بڑی شدید ہونے لگ گئی۔ کئی بڑے بڑے ڈاکٹروں کو بھی

میں باقی زندگی خوشی اور سکون سے گزار سکوں۔ حکیم صاحب! اس بیماری نے میری زندگی بڑی ہی مشکل کر دی ہے۔ ہر وقت میرے جسم میں آگ لگی رہتی ہے اور بے سکونی رہتی ہے نہ بیٹھے ہوئے آرام ہے نہ لیٹے ہوئے۔

محترم حکیم صاحب! مہربانی فرما کر اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس مسئلے کا حل بتادیں اور کوئی نسخہ تحریر کر دیں۔ امی کے لئے بھی اور میرے لئے بھی آپ کی بڑی بڑی مہربانی ہوگی۔ میں ساری زندگی آپ کو دعاؤں دیتی رہوں گی۔ ڈاکٹروں کی دوائیوں سے تو کوئی آرام نہیں آیا مجھے امید ہے کہ آپ کی دوائی سے آرام آجائے گا۔ آپ اچھے انسان ہیں اور اتنے بڑے حکمت دان بھی! آپ کی عین نوازش ہوگی۔

### جواب

دو چیزیں توجہ طلب ہیں:

- 1- اپنی غذا میں توجہ دیں۔
  - 2- زندگی کے انداز میں پاکیزگی پیدا کریں
  - 3- نیند میں کمی ہو رہی ہے، اسے پورا کریں۔
- معلوم ہوتا ہے کہ تمام گھرانہ مصلحے دار چٹ پٹی غذاؤں کی طرف مائل ہے اور گھریلو زندگی میں لالچینی اور لہو لعب زیادہ ہے۔
- الجور حوا، شربت عتاب، 3 چمچ شہد ایک چمچ دودھ میں گھول کر پتلا کر کے پی لیں دن میں 3 بار 2 ماہ۔ بطور غذا نمبر 4 اور 15 استعمال کریں۔

حکیم صاحب! ایسا بھی ہوتا ہے کہ کبھی جسم میں سے ٹھنڈک نکلنے کا احساس بھی ہوتا ہے اور یہی صورت حال میری امی کے ساتھ بھی ہے اور بھوک بھی لگتی ہے پیٹ میں درد بھی کبھی نہیں ہوا، کبھی کبھی قبض ہو جاتی ہے اور کبھی کبھی کانوں میں سے اور سر میں سے ایسا لگتا ہے جیسے آگ نکل رہی ہو۔

امی کے ساتھ تو یہ مسئلہ 6 سال سے ہے اور میرے ساتھ اڑھائی سال سے۔ حکیم صاحب! میں تو ہمت ہار چکی تھی لیکن آپ کی کتاب نے مجھے بہت تسلی دی اب میں صبر کرتی ہوں لیکن اس بیماری نے مجھے مردہ دل کر دیا ہے۔ ایک بڑے ڈاکٹر کا کہنا ہے کہ تمہیں پریشانی کی وجہ سے یہ مسئلہ ہے لیکن میں نے تو اب پڑھائی بھی چھوڑ رکھی ہے تب بھی ایسا ہی ہوتا ہے۔ اور امی کے بھی سارے ٹیسٹ کروائے ہیں انہیں بھی کوئی مسئلہ نہیں۔ لیکن انہیں بھی میری طرح ڈکار آتے رہتے ہیں اور پورے جسم میں جلن ہوتی رہتی ہے یعنی وہی میرے والے مسئلہ انہیں بھی ہے۔

میں نے یہ خط بڑی امید اور بڑے بھروسے سے آپ کو لکھا ہے۔ امید ہے آپ مجھے اس مسئلے کا حل ضرور تحریر کریں گے۔ میں آپ کی بڑی شکر گزار رہوں گی۔ اگر آپ اپنے قیمتی وقت میں سے وقت نکال کر مجھے اس سلسلے میں کوئی نسخہ دیں گے۔ حکیم صاحب! اگر اس کے لئے کوئی دوائی ہے تب بھی پلیز مجھے ضرور تحریر کریں۔ میری عمر 20 سال ہے اور میں بڑی مشکل سے اپنی پڑھائی جاری رکھے ہوئے ہوں۔ اگر آپ میرا یہ مسئلہ حل کر دیں تو ہو سکتا ہے کہ

دکھایا ایک معدے کے اسپیشلسٹ کو بھی دکھایا تو اس نے کہا کہ گیس اور تیز ابیت ہے۔ اس نے بھی تین چار ہفتے دوائی دی لیکن کوئی فرق نہ پڑا پھر اس نے کہا کہ معدے میں کوئی خاص مسئلہ نہیں ہے پھر وہاں سے بھی چھوڑ دیا۔ آرام ہی نہیں آیا۔ اور پھر ایک بزرگ عامل سے دم کروایا وہ ہمارے جاننے والے تھے، انہوں نے کہا کہ کالا جادو ہوا ہے۔ اس لئے ایسا ہوتا ہے کیونکہ بالکل یہی مسئلہ میری امی کے ساتھ بھی ہے، بڑے عمل بتائے، تعویذ بھی بڑے دیئے وہ ابھی تک پی رہی ہوں پانی بھی دم کر کے دیا لیکن ابھی تک کوئی خاص فرق نہیں پڑا۔ میں نے سوچا کیوں نہ آپ جیسے عظیم انسان سے بات کی جائے۔ یہ کیفیت گزشتہ ڈھائی سال سے ہے اور اب کھانا کھا لیتی ہوں تو ڈکار آنا شروع ہو جاتے ہیں اور کھانا دیر سے ہضم ہوتا ہے اور پورا جسم جلتا رہتا ہے اور پھر پورے جسم میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ حکیم صاحب یہ نہیں کہ جب کھانا کھاؤں تب اس طرح ہوتا ہے ہو سکتا ہے صبح باجی بجے نماز کے لئے اٹھوں تو بھی اس طرح ہو رہا ہو پورا جسم جل رہا ہو اور جلن بازوؤں میں، ٹانگوں میں، پیٹ میں، کمر میں، کندھوں میں یعنی سارے جسم میں ہوتی ہے اور پھر جسم میں کھچاؤ پیدا ہو جاتا ہے اور طبیعت بڑی ہی بے چین ہو جاتی ہے۔ سینے پر اتنی جلن کبھی نہیں ہوتی اور کئی دفعہ تو اتنی بڑھ جاتی ہے کہ سخت سردی میں بھی جسم پر ٹھنڈا پانی لگاتی ہوں اور کبھی کبھی ایسا ہوتا ہے کہ صرف ایک ٹانگ یا ایک بازو میں ہو رہی ہوتی ہے اور کبھی صرف کمر میں ہوتی ہے اور

## مریضوں کی منتخب غذائیں

غذا نمبر 1	غذا نمبر 2
مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنا، سبز مریچ، کوئی ترشی باجرے کی روٹی، بوڑھ کی دھاڑی یا انجبار کا قبوہ، اچار لیٹوں، مرہ، آملہ، مرہ ہریڑ، مرہ بھئی، مونگ پھلی، شربت انجبار، گنجین، جاسن، فالہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھول کارس	انڈے کی زردی، بڑا گوشت، پھلی مین والی، پننے، کرلیے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قلمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑی، مینس کی روٹی، دار چینی، لونگ کا قبوہ، سرخ مریچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے پننے، جاپانی پھل، ناریل خشک، موز (منفی)، مینس کا طوہ، عتاب کا قبوہ
غذا نمبر 3	غذا نمبر 4
بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بیٹکن، پکڑے، انڈے کا آلیٹ، دال مسور، ٹماٹو، کچپ، پھلی شوربہ والی، لاوَن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈلیے، چائے، پشادری قبوہ، قبوہ اجوائن، قبوہ تیز پات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔	دال مونگ، شلجم پیلی، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، مکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مریچ، مرہ آم، مرہ ادراک، حریرہ بادام، جلوہ بادام، قبوہ، ادراک شہد والا، قبوہ سونف، پودینہ، قبوہ زیرہ سفید، زیرہ کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیکھی گھی، پیسٹہ، کھجور تازہ، خرپوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقد دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ
غذا نمبر 5	غذا نمبر 6
کدو، ٹینڈے، جلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امروہ، گرما، سردا، خرپوزہ پھیکا، مرہ گاجر، جلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خیرہ گاؤ زبان، عرق گاؤ زبان، انجیر، قبوہ گل سرخ، بالائی، جلوہ سوچی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی، بسکٹ، کسٹر، جیلی، برنی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کارس، ترپوز، شربت بزروری، شربت بنفشہ	کدو، کھیرا، شلجم سفید، کڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھجور، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجگر بیلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، کھن، میٹھی لسی، الاچی ہی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالنا، مسمی، میٹھا، اپچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالوہ، فروڈ، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔
غذا نمبر 7	غذا نمبر 8
اردو، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی ذار سبزیاں، سلاد، کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قبوہ بڑی الاچی، شربت گوند، گوند کتیر اور بانگو، سیب	آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائیہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی، بھلے، آلوچھوٹے، مکی کی روٹی، مٹر پلاؤ، پننے پلاؤ، مرہ سیب، مرہ بھئی، خیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

# عورتوں کے چہرے پر بال !! اسباب و علاج

ٹیسٹ کروا کر معلوم کیا جائے کہ ہارمونز کا توازن غلط تو نہیں یعنی مردانہ ہارمونز تو زیادہ نہیں ہو گئے۔ اس کے بعد مناسب علاج کروایا جائے۔

بعض خواتین کے سر کی چوٹی پر یا سامنے کے حصے کے بال کم گنجان ہو جاتے ہیں۔ ایسا تقریباً 15-30 سال کی خواتین میں بھی ہو سکتا ہے لیکن زیادہ تر ان خواتین میں ہوتا ہے جن کی ماہواری اپنی عمر کے حساب سے ختم ہو جاتی ہے۔ بعض ماہرین طب کا خیال ہے کہ یہ رجحان موروثی ہوتا ہے۔ بعض اوقات دیگر ہارمونز مثلاً Prolactin Growth اور Steroid کی خون میں زیادہ مقدار ہو جانے سے بھی ایسا ہوتا ہے۔ اس وجہ سے کہ مردانہ ہارمونز جسم میں موجود مختلف غدودوں سے پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ کئی عورتوں میں ہارمونز کی خون میں مقدار بالکل متناسب ہوتی ہے اس کے باوجود ان کے چہرے پر بال آگ آتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ ان کے جسم کے بال پیدا کرنے والے غدود میں بعض کیسائی تبدیلیاں رونما ہو جاتی ہیں اس کے علاوہ غدودوں میں رسولیوں اور انسیرائیڈز Steroids کی طرح ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی چہرے پر بال آجاتے ہیں لہذا اس تکلیف میں معالج امراض نسوانی سے مشورہ کر کے علاج کرانا چاہئے۔

چہرے کے بال عورتوں میں کئی جسمانی عوارض کی نشاندہی کرتے ہیں کیونکہ یہ کسی ایک مرض سے منسوب نہیں ہوتے بلکہ بالوں کے اگنے کے کئی اسباب ہوتے ہیں اس کی ایک وجہ خواتین کے خون کا کثیف ہونا بھی ہے جبکہ حیض کی دیگر خرابیاں اور کمزوری خواہ یہ فطری ہو یا مختلف اسباب کی پیدا کردہ یہ بھی اس کا باعث بنتی ہے۔

یہاں یہ وضاحت یقیناً بے محل نہ ہوگی کہ مرد ہو یا عورت ہر دو اصنافِ خصیتین کے حامل ہوتے ہیں۔ البتہ مردوں کے ہاں یہ معلق صورت میں ہوتے ہیں اور خواتین کے ہاں یہ اندرونی طور پر یعنی الٹی صورت میں ہوتے ہیں اور ان کی صحت و توانائی جنسی نظام کی صحت و توانائی کا ایک اہم سبب ہوتی ہے۔ خصیتین کی کمزوری بھی مردوں اور عورتوں میں کئی امراض پیدا کرنے کا موجب و سبب بنتی ہے۔ عورتوں میں ایک سبب ان کے منہ پر بالوں کا اگنا ہے۔ خصیتین میں کمزوری کے بھی کئی اسباب ہیں جن میں سے منشیات کا استعمال، مجرد زندگی گزارنا اور کثرتِ مباشرت مردوں میں جبکہ طبقہ اثاث میں اس کے دو سبب ہوتے ہیں:

کٹ کر رہ جاتی ہیں اور عمر بھر اپنا چہرہ چھپانے پر مجبور رہتی ہیں۔ ایسی عورتوں کے لئے شادی سے متعلق مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں جس سے والدین مستقل پریشانیوں میں گھرے رہتے ہیں۔ ان کے معاشرتی مسائل اس قدر گھمبیر ہو جاتے ہیں کہ بسا اوقات شادی کے بعد علیحدگی کی نوبت کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔

میڈیکل سائنس نے عورتوں کو اس بیماری سے نجات دلانے کے لئے بہت سے علاج متعارف کرائے ہیں مگر دیکھنے میں آیا ہے کہ ایسی عورتیں اس بیماری کا علاج کروانے میں شرم محسوس کرتی ہیں اور خود ہی اس مرض کا علاج کرنے لگتی ہیں۔ وہ چہرے کے بالوں سے صاف کرنے کے لئے تھریڈنگ Threading یا بلیچنگ Bleaching اور ویکٹنگ وغیرہ جیسے اعمال کا سہارا لیتی ہیں۔ بد قسمتی سے ان کے استعمال سے بھی چہرے پر داغ دھبے بن جاتے ہیں اور جلد سیاہ ہو جاتی ہے بلکہ بعض حالات میں جلد لٹک بھی جاتی ہے جو پھر کسی بھی طریقہ علاج سے ٹھیک نہیں ہوتی۔

عورتوں کو یہ مرض بارہ یا تیرہ سال کی عمر ہی سے شروع ہو جاتا ہے۔ سن بلوغت میں قدم رکھتے ہی ان کے ہارمون میں کئی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں جن کے باعث انہیں کم سن میں ہی کئی عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔ چہرے پر کھل مہاسے، چھائیوں اور بالوں جیسے عوارض بھی ہارمون اور ماہواری کے متعلق مسائل سے جنم لیتے ہیں۔

گھر کی بڑی عورتیں خصوصاً ماکیں اپنی بیٹیوں کے ان امراض کو سن بلوغت کا حصہ سمجھتی ہیں لہذا وہ اسے جلدی بیماری کے طور پر نہیں مانتی ہیں تاہم اگر اس مرحلے پر ان ہارمونز کے امراض پر قابو پایا جائے تو ایسے کئی امراض سے نجات حاصل ہو سکتی ہے۔

یہ بال آغاز میں ٹھوڑی اور اوپر والے ہونٹ پر نمودار ہوتے ہیں ابتداء میں کم اور نرم ہوتے ہیں مگر جوں ہی انہیں روایتی طریقوں سے صاف کیا جاتا ہے یہ پھیلتے جاتے ہیں اور باقاعدہ دائرہ کی شکل اختیار کر لیتے ہیں۔ چہرے کے بال عورتوں کے خون میں مردانہ ہارمونز کی مقدار کے زیادہ ہوجانے پر دلالت کرتے ہیں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ اگر سر کے بال کم گنجان ہونے کے ساتھ ساتھ خواتین کے چہرے پر بھی بال پیدا ہوں یعنی جہاں عام طور پر بال پیدا نہیں ہوتے وہاں بال پیدا ہوں اور جلد ایسی لگتی ہو جیسے اس پر تیل لگا ہوا ہے تو ایسی خواتین کے ہارمونز کا توازن درست نہیں ہوتا چنانچہ پہلے خون کا

چہرہ انسان کے ظاہری حسن کا آئینہ ہوتا ہے۔ شخصیت کے خد و خال بعض اوقات اس سے بھی عیاں ہوتے ہیں۔ بالخصوص عورتوں کا صاف و شفاف، کیل و چھائیوں سے مبرا چہرہ تو اور بھی جاذبِ نظر اور حسن و خوبصورتی کا مظہر ہوتا ہے۔ چہرے جیسے شفاف آئینے پر معمولی سا دھبہ یا نشان بھی توجہ اپنی طرف مبذول کروا لیتا ہے۔ بالخصوص غفوان شباب کے زمانے میں جب نوجوان لڑکیاں اس سلسلے میں انتہائی نازک جذبات کی حامل ہوتی ہیں وہ ہر وقت چہرے کو نکھارنے کے علاوہ اس کی رعنائی و زیبائی اور حسن افزائی ہی میں منہمک رہتی ہیں۔ اس حالت میں کیل و چھائیوں کا عفریت ان کے خوبصورت چہرے کو اپنی گرفت میں لے لے تو وہ بے حد پریشان و مغموم ہو جاتی ہیں۔ ایسے میں ان میں ایک مخصوص قسم کا احساسِ کمتری پیدا ہو جاتا ہے اور وہ منہ چھپائی پھرتی ہیں۔

حیرت کی بات یہ ہے کہ کیل و چھائیوں سے جان چھڑانے کے لئے جس قدر جتن کئے اور مساعی بروئے کار لائی جاتی ہے، سب بے سود ثابت ہوتی ہے۔ کریمیں، مرہمیں اور کیمیکلس بنانے والے کے البتہ خوب وارے نیارے ہو جاتے ہیں۔ یہ لوگ نوجوان نسل کی اس کمزوری سے ان گنت فوائد حاصل کر رہے ہیں اور یہ دونوں ہاتھوں سے دولتِ سینینے میں مصروف ہیں۔ نوجوان لڑکیاں کیل مہاسوں سے اس قدر خائف ہیں کہ وہ چہرہ پر بے تحاشا انسیرائیڈز، کریمیں اور مرہمیں لگاتی ہیں۔ ان سے بسا اوقات عارضی طور پر فائدہ بھی ہو جاتا ہے لیکن جو نہیں انہیں ترک کیا جاتا ہے کیل مہاسے اور چھائیاں پھر دیرہ جمالیتے ہیں اور پہلے سے زیادہ تکلیف دہ صورت میں نمودار ہوتے ہیں۔ ان کریموں اور مرہموں سے کئی اور شکایات بھی پیدا ہونے کے واضح امکانات ہوتے ہیں مثلاً چہرہ کی نازک جلد پر باجرہ نما سفید اور سخت دانوں کا بن جانا، چہرہ کی قدرتی رنگت کا بگڑ جانا، جسم پر نیلے نیلے داغ پڑ جانا، جلد کا پتلا ہو جانا اور اس پر غیر ضروری بالوں کا پیدا ہو جانا۔ جس طرح مردوں کے چہرے پر بال ان کی مردانگی کی علامت و شناخت ہوتے ہیں اسی طرح عورتوں کی نسوانیت کا تقاضا یہ ہے کہ چہرہ غیر ضروری بالوں سے پاک ہو مگر بعض دفعہ کچھ عورتوں کے چہرے پر بھی مردوں جیسے بال آگ آتے ہیں جو بے شمار نفسیاتی و معاشرتی مسائل کا پیش خیمہ ثابت ہوتے ہیں۔ عورتوں کے چہرے پر مردوں جیسے بال و بال جان ثابت ہوتے ہیں۔ اکثر اوقات ایسی عورتیں معاشرہ سے



## لیکچر: لیکچر

لیکچر یا جوگی توقف کے بغیر تسلسل و تواتر سے جاری رہے حتیٰ کہ یہ مرض جسم کی مستقل قسم کی عادت و استعداد بن کر رہ جائے۔

## جسمانی کمزوری:

جس کے باعث بالآخر خصیتین کے کناروں پر خارش ہونے لگتی ہے اور وہ متورم ہو جاتے ہیں اور اس سے جہاں نسوانی جسم میں اور کئی چھوٹے چھوٹے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں وہاں ان کا خون بھی فساد زدہ ہو جاتا ہے جس کے رد عمل کے طور پر چہرے پر بال اگنے لگتے ہیں۔

اس بیماری کا سبب جاننے کے لئے مریضہ کا کلیجی کل معائنہ کیا جاتا ہے اور اس کی ہسٹری لی جاتی ہے کہ اسے یہ مرض کس عمر میں شروع ہوا؟ خاندان میں کسی اور کو بھی یہ مرض لاحق ہے یا نہیں؟ وزن میں اضافہ تو نہیں ہو رہا؟ ماہواری کی باقاعدگی تو متاثر نہیں ہوئی اس کے بعد مریضہ کا معائنہ کیا جاتا ہے اور اکثر اوقات لیبارٹری ٹیسٹ کرانا پڑتے ہیں تاکہ خون میں ہارمونز کی مقدار اور اس بیماری کا موجب عارضہ معلوم کیا جاسکے۔

میڈیکل سائنس سے چہرے کے بالوں سے چھٹکارا پانے کے لئے مندرجہ ذیل طریقہ متعارف کرائے ہیں۔

- 1- بلچنگ Bleaching چھ فیصد ہائیڈروجن پراکسائیڈ۔
- 2- بالوں کو سنہرا بنا کر انہیں کم نمایاں کر دیتا ہے۔
- 3- بالوں کو دھاگے سے موچنے سے نکالنا Tweaser۔
- 4- موم سے بال اتارنا Threading۔
- 5- استرے سے بال مونڈنا Shaving۔
- 6- جھانوں سے بال رگڑ کر اتارنا Stoons۔
- 7- ادویات سے بالوں کی صفائی Pumice۔
- 8- بجلی یا حرارت سے بالوں کو ختم کرنا Electrolysis یہ دو طریقے ہیں ان سے بالوں کی جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں یہ مستقل طریقے ہیں لیکن مہارت کی ضرورت ہے ورنہ بدنما داغ رہ جاتے ہیں۔
- 9- مندرجہ بالا طریقوں کے علاوہ جدید میڈیکل سائنس نے چہرے کے بال ختم کرنے کے لئے ایک نیا طریقہ متعارف کرایا ہے جسے بلینڈ الیکٹرو لائزر Blend Electrolysis کہا جاتا ہے، یہ عام کی جانے والی الیکٹرو لائزر سے مختلف ہے۔ عام الیکٹرو لائزر میں حرارت کی مدد سے بال کی جڑ ختم کی جاتی ہے اس سے نہ صرف بال جڑ سے دوبارہ نکل آتے ہیں بلکہ جلد کو مستقل نقصان پہنچنے کا احتمال رہتا ہے۔

لاہور، کراچی اور راولپنڈی میں اکثر بیوٹی پارلروں

میں عام الیکٹرو لائزر طریقہ علاج کو آزمایا جا رہا ہے جس سے اکثر خواتین کے چہروں پر مستقل داغ دھبے اور گڑھے پڑ جاتے ہیں۔ الیکٹرو لائزر ایک حساس طریقہ علاج ہے اس میں نہایت باریک سوزیاں استعمال ہوتی ہیں جنہیں جراثیم سے پاک رکھنا ضروری ہوتا ہے مگر ایسا نہیں کیا جاتا جس کی وجہ سے پھیپھائیں جیسے متعدی امراض جنم لیتے ہیں۔ انارڈی پن کی وجہ سے بعض اوقات یہ سوزیاں بال اکھیڑتے ہوئے ٹوٹ کر جلد کے اندر رہ جاتی ہیں ایسی صورت میں ان لوگوں کے پاس سنگین صورت حال سے نمٹنے کا کوئی چارہ نہیں ہوتا اور بہر حال اسے ہسپتال لے جانا پڑتا ہے لہذا خواتین کو ہمیشہ ماہر ڈاکٹر سے ہی علاج کرانا چاہئے۔ بلینڈ الیکٹرو لائزر بہت موثر اور آرام دہ طریقہ علاج ہے۔ یہ امریکہ کی ایجاد ہے یہ تکنیک پاکستان میں عام نہیں ہوئی کیونکہ اس طریقہ سے بال ختم کرنے کے لئے پیشہ ورانہ مہارت بہت ضروری ہے۔ بلینڈ الیکٹرو لائزر میں کیمیائی مادہ (سوڈیم ہائیڈرو آکسائیڈ NaOH) بال کی جڑ میں پہنچتا ہے اور وہاں کافی دیر تک رہتا ہے اس سے نہ صرف بال کے دوبارہ نکلنے کا امکان ختم ہو جاتا ہے بلکہ جلد کو بھی نقصان نہیں پہنچتا۔ یہ طریقہ علاج عام الیکٹرو لائزر کی نسبت زیادہ آرام دہ ہے۔ عام الیکٹرو لائزر بالوں کو جڑوں کی تھیلیوں کو ختم کرتے ہیں۔

## لیزر طریقہ علاج:

اس طریقہ سے غیر ضروری بالوں کو ختم کیا جاسکتا ہے اس طریقہ علاج کا تعارف معروف ماہر امراض جلد اور کاسمیٹکالوجسٹ جناب عاطف ظلمی نے پاکستان میں پہلی دفعہ متعارف کروایا ہے اور Laser ایکس کلینک کے نام سے سینٹر قائم کیا ہے۔ خواتین کے یہ بال جب ان کے لئے مسئلہ بننے لگیں تو پھر ان کا خاتمہ ضروری ہوتا ہے اس لئے آج کل لیزر طریقہ علاج بہت عام ہو رہا ہے۔ الیکٹرو لائزر اور لیزر طریقہ علاج کے لئے مشین درکار ہوتی ہے۔ غیر ضروری بالوں کے خاتمے کے لئے خواتین کو بہت سے مختلف اعمال کرنے پڑتے ہیں جو کہ نہ صرف عارضی ہوتے ہیں بلکہ ان کے کئی نقصانات بھی ہوتے ہیں مثلاً الیکٹرو لائزر سے جلد پر نشانات پڑ جاتے ہیں اور جلد کی شگفتگی اور تازگی ختم ہونے کے علاوہ جھریاں پڑ جاتی ہیں۔ ایک ایک بال تو الیکٹرو لائزر سے ختم کرنے کے لئے کئی کئی ہفتے یا ماہ بلکہ سال لگ جاتے ہیں اسی طرح فیکلنگ اور تھریڈنگ کروانے سے بھی بال بہت موٹے اور تعداد میں زیادہ ہو جاتے ہیں جبکہ لیزر کی جدید ٹیکنالوجی سے خواتین کا یہ مسئلہ حل ہو جاتا ہے۔ لیزر مشین جو ضروری بالوں کو بغیر مضر اثرات کے ختم کر دیتی ہے۔ لیزر مشین کے عمل سے تمام جلد کے بال بھی ختم کئے جاسکتے ہیں۔ یہ طریقہ دوران حمل بھی استعمال ہو سکتا ہے۔ ہر ماہ ایک دفعہ لیزر استعمال کیا جاسکتا

ہے۔ پہلی دفعہ لیزر استعمال کرنے سے ہی تقریباً پچاس ساٹھ فیصد بال ختم کئے جاسکتے ہیں اگرچہ یہ طریقہ مہنگا ہے تاہم چہرے کے مخصوص حصے کا لیزر ٹریٹ منٹ پندرہ سے بیس ہزار روپے کے درمیان ہو جاتا ہے۔ اس کا پروب (وہ حصہ جو چہرے پر لگایا جاتا ہے) بارہ ملی میٹر سائز کا ہوتا ہے جو ایک وقت میں پندرہ سے بیس بال جڑ سے اکھاڑتا ہے۔

## دیسی نسخہ جات:

بالوں کی پیدائش روکنے کے لئے جو دو اکس عام طور پر مستعمل ہیں وہ جلد کے لئے اکثر مضر اور مسد مسام ہوتی ہیں اور اس کے رنگ کو بگاڑ دیتی ہیں اگر بالوں کو اکھاڑ کر اس مقام پر اسپغول کو سرکہ میخ پیس کر چند مرتبہ لپ کیا جائے تو کچھ عرصہ میں بالوں کی پیدائش رک جاتی ہے یا کم ہو جاتی ہے اور اس سے جلد کا رنگ بھی متغیر نہیں ہوتا۔ علاوہ ازیں چند دیسی نسخہ جات بھی قارئین کی خدمت میں پیش کئے جاتے ہیں۔

عائد (پیڑ و) ذفن (ٹھوڑی) اور بغل میں زمانہ دراز تک بال نہ اگنے کے لئے تدابیر:

- 1- کھریامٹی اور سفیدہ قلعی ہم وزن بھٹکوی نصف وزن لے کر آب بھنگ میں حل کریں اور بال جڑ سے اکھاڑ کر لپ کریں۔
- 2- تخم بھنگ کو سرکہ میں پکا کر اس میں حل کریں اور ان مذکورہ مقامات پر بعد از صفائی مداومت کے ساتھ طلاء کریں اس ترکیب سے ان مقامات پر بال دیر سے اگیں گے یا مستقلاً نہیں اگیں گے۔
- 3- پنجاب ہر بانہ میں جانڈ (جنڈ) یا جنڈی نام کا درخت ہوتا ہے جو عام طور پر ہر جگہ پایا جاتا ہے۔ بیساکھ جیٹھ میں اس کو خوب پھل آتا ہے۔ کچے پھل کو ساگر کہتے ہیں جب یہ پک جاتا ہے تو اسے جھینجھ کہتے ہیں یہ حد درجہ قابض ہوتا ہے جس جگہ کے بال عمر بھر کے لئے ناپید کرنے ہوں پہلے اس جگہ کو استرے سے خوب صاف کریں پھر ساگر کا لپ کریں تین دن تک یہ عمل کریں بال عمر بھر نمودار نہیں ہوں گے۔
- 4- بیج قرطم (پولیاں) لے کر ان کے مفز نکال لیں اور کولہو یا مشین میں ان کا تیل نکال لیں، جس جگہ سے بال اڑانے ہوں پہلے بال صاف کر کے وہاں اس تیل کو دن میں دو یا تین بار لگائیں، بال ہمیشہ کے لئے اڑ جائیں گے۔
- 5- ہڑتال و رقیہ، اجوائن دیسی، ہبوزن کا لپ بال موچنا سے نکال کر چند دن کریں دوبارہ نہ اگیں گے۔

اس متعلق مزید معلومات کے لئے خط لکھیں:

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی: مرکز روحانیت و امن 78/3 مزنگ چوگی، مرقطہ چوک، جیل روڈ لاہور

ماہنامہ ”عبقری“ روحانیت، صحت و امن کا پیغام ہے اسے ہر گھر تک پہنچانے میں مدد کیجئے!

# مایوس اور لا علاج مریضوں کے لئے آزمودہ اور پرتاثر دوائیں

گیس، تیخیر، پیٹ کا بڑھنا، ہائی بلڈ پریشر، بواسیر، اعصابی بیماریوں، الرجی، دمہ، مونیا اور پھیپھائیں کا ستا اور کامیاب علاج

جو ہر شفاء مدینہ (کورس)

سوائے موت کے ہر مرض کا علاج

ایک ایسے شفاء بخش مرکب کی پیشکش جس کا انتخاب بیشتر نبوی بوٹیوں سے کیا گیا۔ وہ جو سالہا سال کی آزمائش نے اسے خود گارنٹی اور کوئی بنادیا ہے۔ جس کے ایک بار کے استعمال نے ہر شخص کو اس کا گردیدہ بنادیا ہے۔

جب بھی ہم اس دوا کے فوائد بیان کرنے بیٹھیں اور اگر مکمل فوائد سے آگاہ کر دیں تو آپ شاید یقین نہ کریں۔ آخر یہ اتنے فوائد کیوں نہ ہوں اس کی بنیادی وجہ یہی ہے کہ جب بھی ہم نبوی دواؤں پر بھروسہ کے ساتھ یعنی سوائے موت کے ہر مرض کا علاج!!! پھر کیوں نہ ہم یہ دعویٰ کریں کہ یہ دھیر سارے امراض میں اتنی تیزی سے اثر پذیر ہے کہ بڑی بڑی قیمتی ادویات وہاں ناکام ہو جاتی ہیں جہاں یہ دوا کام کرتی ہے۔

اگر آپ مزید کچھ فوائد فرمائیں تو اس کے مختصر فوائد ہم بتائے دیتے ہیں۔ یہ گھر بھر کی ضرورت ہے، جی ہاں! اس وقت جب گھر کے کسی فرد کو معدے میں گیس تیخیر ہو، کھانا کھانے کے بعد معدے میں افزائش ریح کو روکتا ہے۔ پیدا شدہ ریح کو تحلیل کر کے خارج کرتا ہے، آنتوں کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور ان میں طبی تری پیدا کرتا ہے۔ کھانے کو جزو بدن بناتا ہے اور غذا کو ہضم کرنے میں اس کا کوئی ثانی نہیں۔

معدے کی مشکلات کی خاص دوا: معدے میں ہر وقت آوازیں آنا، معدہ اور پیٹ میں جگہ جگہ درد ہونا۔ اچھارہ، پیٹ کا تن جانا اور پھول جانا، بد ہضمی۔ ان امراض میں بہت ہی زیادہ مفید نتائج ہیں اور جو ہر شفاء مدینہ نے ان تمام امراض میں اہم کردار ادا کیا ہے۔

جگر کی تکالیف میں فیصلہ کن شفاء: جب جگر کا نظام خراب ہو، کھایا پیلا ہضم نہ ہونے ہی جزو بدن بنے، جسم پر دم ہو، رنگ پیلا ہو اور زردی مائل ہو، کوئی دوا کارگر نہ ہو، خشکی جسم میں از حد ہو اور جسم آہستہ آہستہ پھول رہا ہو۔ ایسے تمام امراض کے لئے جو ہر شفاء مدینہ کا کچھ عرصہ استعمال نئی زندگی اور شادابی لاتا ہے۔

ایک محبوب اور سریع الاثر مرکب: بار بار کے تجربات میں یہ بات آئی ہے کہ جب دل معدہ اور جگر کی بیماریوں نے مریض کو دیگر بیماریوں میں مبتلا کر دیا ہو جہاں ایک مرض کا علاج ہو دیگر کی اور بیماریاں شروع ہو جائیں وہاں صرف نبوی نسخہ کارگر رہا ہے۔ اور خواتین مردوں جوانوں اور بچوں

میں یکساں مفید و موثر جانا گیا ہے۔ ایک بار ضرور آزمائیں مایوس نہیں کرے گا۔

جب ہر تدبیر کارگر نہ ہو: مسوڑوں سے مسلسل خون اور پیپ، گلے کی ہر وقت آفیشن، دماغ پر مسلسل بوجھ، کان اکثر بند رہیں پھر ان کے اثرات سے نظر کمزور یا دداشت کمزور ہونا شروع ہو اور زندگی کے معمولات میں خلل واقع ہو۔ ایسے دور میں جو ہر شفاء مدینہ کا مستقل اور کچھ عرصہ استعمال ان کھوئی ہوئی قوتوں کو بحال کر دے گا۔

دل کے امراض میں طاقتور عمل: ہائی بلڈ پریشر، دل کے والوکا بند ہونا یا دل کی کسی شریان کا بلاک یا بند ہونا، دل کی دھڑکن کی تیزی، سانس پھولنا، میڑھیاں بشکل چڑھنا، پھر ایسے لوگ جو ہانصے کے مرکبات میں نمک کی شکایت کرتے ہیں تو یہ مرکب نمک سے بالکل پاک ہے۔ بڑھے ہوئے بلڈ پریشر کو کم اور مزید نہیں بڑھنے دیتا۔ جو ہر شفاء مدینہ ایک خاص مکمل دل کا کورس ہے۔

خوشیوں کا خزانہ: ایک دفعہ ایک مریض کو دائمی بواسیر تھی اس نے آزمائی تو بواسیر، معدے کی گیس تیخیر اور بد ہضمی ختم ہوئی تو بے ساختہ اس کے منہ سے نکلا کہ مجھے تو خوشیوں اور راحتوں کا خزانہ ملا، اب ہے۔

ایک فطری شفاء بخش تجربہ: جب اس دوا کو شروع کیا تو معلوم نہ تھا کہ اس کے اتنے فوائد مزید ہو سکتے ہیں۔ پھر خود لوگوں نے بتائے۔ ایک مریض نے بتایا کہ میرے مٹانے کے غدد پھولے ہوئے تھے اور پراسٹیٹ گلیڈنڈ کا آپریشن بتاتے تھے چونکہ بار بار پیشاب آتا تھا۔ میں نے اس دوا کو چند ماہ استعمال کیا تو زندگی بھر کے لئے راحت مل گئی۔ اب رات کو پیشاب کر کے سوتا ہوں، صبح اٹھ کر کرتا ہوں۔

تلوار سے زیادہ تیز اثر: میرے پاس سینے اور پیچھے پڑے کے مریض بے شمار آئے اور سب نے یہ تجربہ بتایا کہ ریشہ بلغم اور سانس کی الرجی، دائمی دمہ کھانسی، سانس ڈوب جانا، کمزوری بے طاقتی کے لئے جب جو ہر شفاء مدینہ استعمال کی تو حیرت انگیز طور پر جسم میں تبدیلی آنا شروع ہوئی اور جسم بالکل تندرست ہو گیا۔

بے گمان تجربات: نوجوانوں میں اس کے تجربات کبھی گمان میں نہیں تھے لیکن سالہا سال کے تجربات کے بعد پتہ چلا کہ یہ دوا، نوجوان نسل کی مخصوص بیماریوں اور عوارض کے لئے بہت لا جواب اثرات اور تجربات رکھتی ہے۔ پھر جب نوجوان کو مستقل استعمال کروایا گیا تو پتہ چلا کہ یہ کوئی عجیب و

غریب چیز ہے۔

دل کی زندگی چہرے کی مسرت: ایسی لا علاج خواتین کے چہرے پر غیر ضروری بال تھے، چھائیاں تھیں اور کچھ دانے مہاسے تھے جب انہوں نے یہ نسخہ توجہ سے کیسوئی مستقل اعتماد سے استعمال کیا تو نبوی جزی بوٹیوں۔ مایوس نہ کیا اور تھوڑے عرصے میں دل کی زندگی اور چہرے کی مسرت لوٹ آئی۔

خواتین کے مخصوص امراض کا تیر بہدف علاج: لیکور عفتی پانی، اندرونی ورم، دباؤ اور بوجھ پڑنا، ایام میں تکلیف اور بے قاعدگی جب خواتین نے جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنا شروع کیا تو یہ امراض مکمل طور پر ختم ہو گئے اور اطمینان میسر ہوا۔

جسم کی کمزوری اور بد خوئی کا نافع تریاق: جن لوگوں میں خون کی کمی ہو، سرخ ذرات کم ہوں، ہیموگلوبن کم ہو، جمرہ، بے جان ہو یا پھر رات کو برے برے خواب آئے۔ ہوں یا نیند میسر نہ ہو ایسے تمام مریضوں کے لئے جو ہر شفاء نہایت موثر پانی گئی اور مریضوں نے استعمال کیا تو قسم پائی۔

پھیپھائیں کا مکمل خاتمہ: جہاں 700 روپے کا روزانہ انکش اور 13000 روپے کے ہر ہفتے بعد انکش لگتے ہیں، مریض اس دوا کو کچھ عرصہ استعمال کر کے جب میسر کراتے ہیں تو لا جواب زلزلت ملتے ہیں۔ کتنے بے شمار مریض اس جو ہر شفاء مدینہ سے مزید لوگوں کو روشناس کر رہے ہیں کہ ہمیں نئی زندگی کی نوید ایسی دوا سے ملی ہے۔

ایک پُر کیف تجربہ: جب پرانے بخار گڑ جائیں اور بخار جا رہا نہ چھوڑ رہا ہو اس کا تجربہ واقعی پُر کیف تھا۔ مریض کسی بھی کا ہو ہر حال میں فائدہ ہوا ہے۔

ایک ایمان افروز واقعہ: ایک خاتون کے نو بچے ہیں میاں کاروبار اتنا اچھا نہیں۔ قدرت خدا کی روز کوئی نہ کوئی بچہ بیمار علاج کر، کر کے آخر کار مقروض ہو گئے۔ انہیں بچہ کے جملہ امراض میں جو ہر شفاء مدینہ استعمال کرنے کا مشورہ دیا۔ خاتون کے بچوں کو معدے کے امراض الٹی تے دست کھانسی نزلہ زکام بخار اور دیگر امراض میں چٹکی چٹکی جو ہر شفاء مدینہ دن میں کئی بار دیا تو بچے تندرست ہو گئے۔ خود کہنے لگی اب اتنی فرصت ہو گئی ہے کہ نماز اور اعمال کی بھی خوب پابندی ہوتی ہے۔

ایک طاقتور پیش قدمی: یہ زیادہ عرصہ کی بات نہیں چند روز

واقعہ یہ کہ ایک مریض کے گردے فیل ہو گئے اس نے واش کروائے لیکن مرض بڑھتا گیا اسے کچھ معدے کی تکلیف تھی اس معدے کی تکلیف کے لئے یہ دوا کھائی تو فائدہ ہوا اور ادھر گردوں میں فائدہ ہوا۔ وہ حیران ہوا اس نے یہ دوائی مستقل کھانا شروع کر دی۔ آہستہ آہستہ گردوں کے واش کرانے کا وقفہ بڑھتا گیا آخر کار گردے اپنی اصلی حالت پر آ گئے۔ پھر اس مریض نے دوسروں کو بتایا کہ جب کئی مریض تندرست ہو گئے تو مجھے دوا کا پتہ چلا کہ اس دوا کا یہ فائدہ بھی ہے۔

ایک صالح خاتون کی وصیت: عرض یہ ہے کہ ایک زمیندار گھرانے کی خاتون مستقل دوا کو استعمال کرتی تھیں اور عمر رسیدہ تھیں۔ بہت عرصہ تشریف نہیں لائیں۔ آخر ایک دن ان کی اولاد ایک وصیت نامہ لائی جس میں ایک بات یہ بھی تھی کہ جو ہر شفاء مدینہ کو ہمیشہ گھر میں رکھنا کیونکہ نبوی جڑی بوٹیوں کی برکت میں نے اس دوا میں دیکھی ہے۔ میں نے جوڑوں کے درد گیس پیچہ باری سینے کی جلن، زبان کے چھالے، کولڈ شروں کا بڑھنا، نیند کی خرابی حتیٰ کہ معدے اور آنتوں کے زخم، الرجی اور جلدی بیماریوں میں اسے خود اور اپنے دیگر احباب میں مفید پایا۔ لہذا اسے گھر میں ہر وقت رکھنا بہت ضروری ہے۔

قوت کا خزانہ: ایسے لوگ جو ہر وقت پٹھوں میں درد، بے طاقتی کی شکایت کرتے ہیں یا پھر بلڈ پریشر ہائی یا لو ہونے پر پریشان ہیں، کھایا یا ہضم اور جزو بدن نہیں بنتا۔ جسم روز بروز کمزوری اور نڈھالی کی طرف مائل تھے ایسے لوگوں کے لئے یہ قوت کا خزانہ ہے۔ جو بچے کھانا نہیں کھاتے تو تازہ نہیں رہتے، جسم اور قد نہیں بڑھاتے ان کے لئے بھی مفید ہے۔

مقدار خوراک: جو ہر شفاء مدینہ کی مقدار خوراک 1/2 چھوٹا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں 2 بار سے 5 بار تک۔ بچوں کے لئے ایک چمچ دن میں 2 بار سے 5 بار پانی میں گھول کر۔ پرانے امراض میں کچھ عرصہ مستقل استعمال کریں کیونکہ اس کی پہلی خوراک جسم میں اپنا اثر دکھاتی ہے اور مریض خود مشاہدہ کرتا ہے۔

نوٹ: جو ہر شفاء مدینہ کے استعمال کے دوران اگر ڈاکٹری ادویات لے رہے ہیں تو فوراً نہ چھوڑیں آہستہ آہستہ چھوڑیں۔ اگر وہ ادویات نہیں لے رہے تو ایسے مریض کے لئے اکیلی یہی دوائی کافی ہے تسلی کریں۔ یہ دوائی نمکیات سے مبرا ہے۔

پرہیز: بادی، ثقیل، تلی ہوئی، مصالحہ دار، بڑا گوشت، چاول، آلو، اروری، بھنڈی سے پرہیز کریں۔ شوگر اور ہائی بلڈ پریشر مریض تسلی اور اطمینان سے استعمال کریں۔

جو ہر شفاء مدینہ مکمل نسخہ: بو (لنغانی! سوف، دانہ الاچی

کلاں، ست ملیٹھی، مرج سیاہ، سونہ ہر ایک 50 گرام، کافور، سفرجل، حنا، حب الرشاد، صتر، قط الجری، لوبان، مرکبی، مرزنجوش، حلب، سناسکی، کنجی، کاسنی، الاچی خورد، کالی ہریز، زیرہ سفید ہر ایک پانچ گرام کوٹ پیس کر محفوظ رکھیں۔

قیمت دوائی فی ڈبی = 100/ نوٹ: دوائی VPP پارسل نہ ہوگی۔ منگوانے کے لئے ڈاک خرچ = 40/ روپے بمعہ دوائی کی قیمت = 100/ روپے منی آرڈر ارسال کریں۔ دوائی رجسٹرڈ پارسل آپ کے پاس پہنچ جائے گی۔

### حجاب (کورس)

خواتین کی ان بیماریوں کے لئے جن کا اظہار شرم و حجاب کا باعث بنتا ہے اور اندر اندر خواتین اپنا آپ کھلائے جاتی ہیں وہ صرف لیکوریا ہے۔ ایام کی کمی زیادتی، بوجھ پڑنا، کمر میں درد کو لپے میں درد اور کھچاؤ، اندرونی ورم حتیٰ کہ پرانی سے پرانی لیکوریا کا خاتمہ یقینی طور پر ان ادویات کے مستقل استعمال سے ممکن ہے۔ کتنی خواتین ایسی ہیں کہ ان کے ایام خراب اور لیکوریا اس حد تک تھا کہ ایک نماز سے دوسری نماز پڑھنا ممکن نہ تھا کہ کپڑے ناپاک رہتے ہیں۔ کمر اتنی درد کرتی ہے کہ گھر کے کام مشکل حتیٰ کہ ناممکن ہوتے ہیں۔ اس حالت میں غصہ، چڑچڑاپن، بے ترتیب زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ حتیٰ کہ پورا جسم پھوڑے کی طرح دکھتا چلا جاتا ہے۔ سالہا سال کی تحقیق نے ان بیماریوں کے خلاف ایک موثر تریاق تلاش کیا ہے جو بے شمار خواتین پر آزمایا گیا پھر کہیں اس کو عام استعمال کی اجازت دی ہے۔

اعتماد کی بات یہ ہے کہ ادویات میں کسی قسم کے زہریلے عنصر یا کیمیکل کے کسی جزء کو شامل نہیں کیا گیا۔ خاص فلاحی جڑی بوٹیوں کو استعمال کیا گیا ہے۔ جن کا کوئی سائیڈ افیکٹ نہیں ہے۔ حتیٰ کہ اس دوا سے خواتین کے نسوانی ابھار کی کمی یا موزنی کمی بیشی اور جسم کا مسلسل کمزور ہونا لاغر ہونا خون کی کمی کے لئے نہایت آزمودہ ہے۔ ایسی خواتین جو موناپے کا شکار ہوں، وہ اعتماد سے استعمال کریں موناپاکم ہوگا بڑھے گا نہیں۔

کورس کی قیمت = 600/ علاوہ ڈاک خرچ۔

### نوجوانوں کے روگ (کورس)

جوانی کا عروج اور ماحول کا فساد جب یہ دونوں چیزیں اکٹھی ہو جاتی ہیں تو پھر آگ اور پٹرول اسٹھے ہو جاتے ہیں۔ جس طرح مایوس کی تیلی پر لگا سالہ صرف رگڑ کا منظر ہوتا ہے اور بارود کو آگ لگ جاتی ہے۔ اسی طرح جوانی کا جو بنی اور ننگے ماحول میں پرورش تو یقیناً جوانی کا سمندر بے لگام ہو کر غلط راستوں کی طرف گامزن ہو جاتا ہے۔ وہ جوان جو مال کے پاکیزہ دودھ سے لپے اور بلوغت کی دہلیز پر قدم رکھتے ہیں چہرے سرخ گلابی، آنکھیں روشن

اور فراخ ہوتی ہیں، جسم طاقت ور اور پھرتیلا ہوتا ہے۔ آخر کیوں وہ جسم کمزور اور آنکھیں اندر کو دھنکی ہوئی، جسم تھکا تھکا اور پھر آہستہ آہستہ چڑچڑاپن، قوت برداشت میں کمی، یادداشت پر اثر، چال میں لڑکھڑاہٹ، پیٹھ کا ٹھننے سے آنکھوں کے سامنے چکر اور اندھیرا آ جانا، جسم پر خشکی، قبض، کھانا ہضم نہ ہونا یا پھر بھوک نہ لگنا، دل اور دماغ کی کمزوری یادداشت کی کمی، نگاہ کا کمزور ہونا، روز بروز چہرے کی رونق ختم ہو رہی ہوتی ہے۔

یہ تمام علامات بتا رہی ہیں کہ جسم کا جو ہر خاص ضائع ہوا ہے یا ہو رہا ہے جس کی وجہ سے گلابی چہرے پر سیاہی اور پیلاہٹ کی طرف مائل ہو رہے ہیں۔ یہی نوجوان پھر شادی کے نام سے گھبراتے ہیں وہ ایسی غلط زندگی کی ترتیب میں پھنس جاتی کہ جھنس چکے ہوتے ہیں جس سے ٹکنا پھر ان کے بس میں نہیں ہوتا۔

ایسے مایوس نوجوان اپنی زندگی کی بہاریں اپنے ہاتھوں لٹا چکے ہوں اور اب خود کشی یا پھر مسلسل ڈپریشن ٹینشن اور ڈسٹریس کا شکار ہوں وہ ہرگز ہرگز مایوس نہ ہوں۔ ان کے لئے قدرت کی پیدا کردہ جڑی بوٹیوں میں کمال رکھا ہوا ہے جسے ہماری تحقیق نے لوگوں کی صحت اور تندرستی کو ملحوظ رکھتے ہوئے مسلسل تجربات کے بعد آپ کے سامنے پیش کیا ہے لہذا آپ بھروسے اور اعتماد سے اپنی جوانی کی سابقہ بہاروں کو لوٹانے کے لئے ہمارے طبی رازوں سے استفادہ کریں۔ یقین شرط ہے مایوسی گناہ ہے۔

کورس کی قیمت = 560/ روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

گیس، پیچہ، پیٹ کا بڑھنا

### قابل علاج ہے (کورس)

موجودہ زندگی کی غذائی بے اعتدالی پھر غیر متحرک زندگی اور جلتی پر تیل کا کام کہ مرج مصالے چٹ پٹی چیزوں کا بکثرت استعمال یہ تمام اعمال ملکر معدے اور آنتوں کے نظام کو ناکارہ اور غیر فعال کر دیتے ہیں۔ انسان جو غذا بھی استعمال کرتا ہے وہ چونکہ دیر سے ہضم ہوتی ہے یا پھر اس کے ہضم ہونے کے لئے حرکت یعنی چلت پھرت چاہئے اور وہ ہوتی نہیں پھر وہی غذا معدے اور آنتوں میں سڑ کر گیس اور تیزابیت بناتی ہے یہ گیس اگر دماغ کی طرف اپنے اثرات بڑھائے تو غنودگی ہر وقت نیند کی کیفیت یا پھر نیند بالکل ختم ہو جانا۔ چہرے کے اطراف سرخ اور گرم ہو جاتے ہیں، سر میں چکر آتے ہیں، بلڈ پریشر، تھوڑی تھوڑی بات سے ٹینشن اور بد مزگی پیدا ہوتا۔

غذا کا جزو بدن نہ بننا، دل کی دھڑکن تیز، دل کا ڈوبنا اور گھبراہٹ کا بار بار ہو جانا یا پھر مستقل جسم پر گھبراہٹ کا مسلط رہنا، منہ سے بدبو کھنڈے ڈکار، قبض یا پھر اجابت کا غیر تسلی بخش آنا، موڑوں کا پھول جانا، منہ میں چھالے اور



# جناب حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی کی شعرہ آفاق کتب "تالیفات"

۱ سنت نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اول تا چہارم) اردو اور انگلش ۲ معاشرت نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۳ جنسی زندگی اسلام اور جدید سائنس ۴ معالجات نبوی ﷺ اور جدید سائنس (جلد اول تا چہارم) ۵ تعلیمات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶ جنس جوانی اسلام اور جدید سائنس ۷ جادو جنات اسلام اور جدید سائنس ۸ پرکش زندگی گزارنے کے گرنے نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۹ پرسکون زندگی کی تلاش نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۰ جذبات اور خیالات کے روگ نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۱ شاداب زندگی کے راز نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۲ شفا بخش خیالات کی کرشمہ سازیاں نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۱۳ نوجوانوں کے جنسی مسائل علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۴ نوجوانوں کی جنسی الجھنیں علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۱۵ نباتات قرآنی اور جدید سائنس ۱۶ شہید پاکستان سوانح حکیم محمد سعید شہید ۱۷ بھارتی مسلمانوں پر کیا گزری ؟ ۱۸ ۱۹۴۷ کے مظالم کی کہانی خود مظلوموں کی زبانی ۱۹ خواتین کی اسلامی زندگی کے سائنسی حقائق ۲۰ صحت مند عادات نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۱ مہلک عادات نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۲۲ مہلک غذائیں نبوی ﷺ غذائیں اور جدید سائنس ۲۳ مہلک دوائیں نبوی ﷺ دوائیں اور جدید سائنس ۲۴ گھریلو الجھنوں کا روحانی علاج ۲۵ درود شریف اور دیدار رسول ﷺ ۲۶ غلطیاں، اصلاح کے نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۷ کامیاب شادی کے سات اصول نبوی ﷺ طریقے اور جدید سائنس ۲۸ ماں کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۲۹ باپ کا تقدس اسلام اور جدید تہذیب ۳۰ توبہ کے کمالات ۳۱ ندامت کے آنسو ۳۲ گلوکاری سے پرہیز گاری تک ۳۳ ایک روحانی عامل کی خفیہ ڈائری ۳۴ دو انمول خزانے (اردو، انگلش) ۳۵ تربیت اولاد اسلام اور جدید سائنس ۳۶ اقوال اولیاء ۳۷ کمالات اولیاء ۳۸ جیل کا جہنم ۳۹ مجاہد یاد ہشت گرد ۴۰ طبی تجربات اور مشاہدات ۴۱ عورت اسلام اور جدید سائنس ۴۲ عشق اسلام اور جدید سائنس ۴۳ حکماء کی زندگی کے طبی نچوڑ ۴۴ مولانا طارق جمیل شخصیت اور کمالات ۴۵ معالج اور مریضوں کے تجربات ۴۶ شانی دوائیں اور شانی علاج ۴۷ آسان نیکیوں کے حیرت انگیز فضائل (اردو، انگلش) ۴۸ بدترین پریشانیوں کے لئے بہترین وظائف ۴۹ کلونجی کے کرشمات ۵۰ بدترین خصلتوں کا بہترین علاج ۵۱ جیلوں میں بیٹے لمحات کی کہانی مشاہیر کی زبانی ۵۲ جانوروں کے انوکھے چشم دید واقعات ۵۳ شوگر کا کامیاب علاج ۵۴ شگفتہ باتیں بکھرے موتی انمول یادیں ۵۵ ازدواجی زندگی علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۵۶ اکابر کی زندگیوں کے طبی تجربات ۵۷ جڑی بوٹیوں کے کمالات اور جدید سائنسی تحقیقات ۵۸ انوکھی بیماریاں انوکھے علاج ۵۹ شاندار زندگی گزارنے کے جاندار اصول ۶۰ مشاہیر کی آپ بیتیاں ۶۱ خوابوں کی پراسرار دنیا اسلام اور جدید سائنس ۶۲ آداب معرفت ۶۳ حیوانات کی پراسرار دنیا ۶۴ سانپوں کی تخریز دنیا ۶۵ ویران جوانی مایوس نوجوان ۶۶ جوانی کی حفاظت کیسے کی جائے ؟ ۶۷ مولانا طارق جمیل کے ہمراہ ۶۸ جنسی پاکیزگی احتیاط و علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۶۹ جادو جنات کے پراسرار حقائق ۷۰ نبوی ﷺ دسترخوان اور جدید سائنس ۷۱ سد بہار حسن کی ضامن غذائیں ۷۲ موٹاپے سے نجات علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۳ امراض معدہ علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۷۴ پرسکون نیند سے محرومی کیوں ؟ ۷۵ خواتین کے حسن و جمال کے قیمتی راز ۷۶ ڈپریشن کا روحانی اور سائنسی علاج ۷۷ روحانی الجھنوں کا روحانی علاج ۷۸ جسمانی بیماریوں کا روحانی علاج ۷۹ نامور حکماء کے آزمودہ طبی راز ۸۰ کینسر کو شکست علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۱ پتھری ڈائیز علاج نبوی ﷺ اور جدید سائنس ۸۲ جنات سے بچی ملاقاتیں ۸۳ صحت مند دانت اسلام اور ڈینٹل سائنس ۸۴ صحت مند بالوں کا حسن اور جدید سائنس ۸۵ قبض کو نظر انداز نہ کیجئے ۸۶ چند کھوں کی ورزش ہر لمحے کی صحت ۸۷ بڑھاپا، تقدیر اور تدبیر ۸۸ بینائی کو جوان رکھنے کی انمول تدابیر ۸۹ دل کی لا علاج بیماریوں کا جواب علاج ۹۰ صحت منداں تندرست بچے ۹۱ گیس پیس کا نبوی ﷺ اور سائنسی علاج ۹۲ حیرت انگیز حافظہ ناممکن نہیں ۹۳ اولیاء کے آزمودہ وظائف و عملیات ۹۴ روحانیت جادو اور وہم ۹۵ دس تدرستی کے راز دان ٹانک ۹۶ پھلوں سے صحت اور خوبصورتی ۹۷ حسن لازوال کی قاتل بیماریاں ۹۸ صحت کے انمول ٹانک ۹۹ طب نبوی ﷺ اور سائنسی حقائق ۱۰۰ شوگر کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۱ کولیسٹرول کا روحانی اور سائنسی علاج ۱۰۲ ہائی بلڈ پریشر کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۳ پیٹائٹس کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۰۴ صدا بہار حسن کی ضامن غذائیں ۱۰۵ موٹاپے سے نجات ۱۰۶ سات شفا بخش نبوی ﷺ ٹانک ۱۰۷ کینسر کو شکست ۱۰۸ ہارٹ ایک سے بچاؤ کی روحانی اور سائنسی ترکیب ۱۰۹ فیضان سنت اور جدید سائنسی اصول ۱۱۰ دُعا سے شادمانی، بد دُعا سے ویرانی ۱۱۱ بے مول غذائیں اور انمول شفا ۱۱۲ روحانی دنیا کے پراسرار ہجید ۱۱۳ ان گنت تجربات بڑوں کی زندگی کے ۱۱۴ ہزاروں صفحات سے منتخب تراشے ۱۱۵ سوسال تک زندگی اور خوبصورتی کے راز ۱۱۶ خوبصورتی اور دلکشی کیسے ممکن ہو ۱۱۷ کامیاب ازدواجی زندگی ۱۱۸ لمبی عمر کے لئے مثالی غذائیں ۱۱۹ صحت بخش خوش ذائقہ خوراکیں اور سائنسی اصول ۱۲۰ اچھے لوگ سلجھے اصول ۱۲۱ بے قرار زندگی سے خوشگوار زندگی تک ۱۲۲ گھروں میں ابدی سکون اور خوشیوں کا راز ۱۲۳ رنگ برنگی سبزیاں، دوا بھی غذا بھی، شفا بھی ۱۲۴ دامن جسمانی صحت کے لئے کیوں ضروری ہیں ؟ ۱۲۵ روح کی بیماریاں اور جدید سائنس ۱۲۶ شاہراہ معرفت پر کامیابی کا سفر ۱۲۷ روحانی پاکیزگی ۱۲۸ گھریلو الجھنیں اور ماہرین کے تجربات ۱۲۹ خاندانی مسائل کا طبی اور نفسیاتی نچوڑ ۱۳۰ ٹینشن کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۱ شادی شدہ زندگی کو نبی خوشی گزارنے کا راز ۱۳۲ نوجوانوں کے نفسیاتی مسائل کا سائنسی اور روحانی علاج ۱۳۳ پراسرار روحانی قوتوں کا حصول

## پاکستان میں حکیم صاحب کے کلینک کا شیڈول

### کراچی

ہر انگریزی مہینے کا تیسرا اتوار  
نماز فجر سے سب سے پہلے 3:00 بجے تک

رابطہ: 0300-3218560, 0334-3269366

### احمد پور شرقیہ، ضلع بہاولپور

ہر مہینے کا پہلا اتوار (نماز فجر سے نماز ظہر تک)  
فارابی دوا خانہ، چوک منیر شہید، احمد پور شرقیہ ضلع بہاولپور

رابطہ: 062-2272197, 2272198

### راولپنڈی

ہر انگریزی مہینے کا دوسرا اتوار  
نماز فجر سے سب سے پہلے 3:00 بجے تک

رابطہ: 051-5539815, 0333-5648351

### مستقل پتہ برائے خط و کتابت و ملاقات

حکیم صاحب سے براہ راست رابطہ کیلئے (فون: 0321-4343500) پر پیر، منگل، بدھ اور جمعرات بوقت صبح 6 بجے سے صبح 7 بجے تک رابطہ کریں۔  
(توجہ طلب امور کیلئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ اس پتہ پر ارسال کریں) روحانی و جسمانی مشورہ اور ٹیلیفون کیلئے مقررہ اوقات کے علاوہ تکلیف نہ فرمائیں  
حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی مرکز روحانیت و امن، 78/3، مزنگ چوکی، قریب چوک، جیل روڈ، لاہور۔